

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PENGARUH TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA *BILINGUAL* FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UIN SUSKA RIAU**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**RAHMI ULFA AULIA ABAS**

**11661200193**

**UIN SUSKA RIAU**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**PEKANBARU**

**2021**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP STRES  
AKADEMIK MAHASISWA *BILINGUAL* FAKULTAS PSIKOLOGI UIN**

**SUSKA RIAU**

Disusun oleh:

**RAHMI ULFA AULIA ABAS**

**11661200193**

**SKRIPSI**

Telah Diterima dan Disetujui untuk Dimunaqasyahkan

dalam Sidang Panitia Ujian Strata Satu (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 16 November 2021

Pembimbing

**Indah Puji Ratnani, S.Psi, M.A**

**NIP: 19761105 200701 2 022**



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### PENGESAHAN PENGUJI

**Skripsi yang ditulis oleh :**

**Nama Mahasiswa** : RAHMI ULFA AULIA. A

**NIM** : 11661200193

**Judul Skripsi** : Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bilingual Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi, Diuji pada :

**Hari / Tanggal** : Selasa / 16 November 2021

**Bertepatan dengan** : 11 Rabiul Akhir 1443

### TIM PENGUJI

**Ketua,**

(.....)

**Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si**  
**NIP. 19651028 198903 1 005**

**Sekretaris,**

(.....)

**Indah Puji Ratnani, S.Psi, M.A**  
**NIP. 19761105 200701 2 022**

**Penguji I,**

(.....)

**Yuliana Intan Lestari, S.Psi, M.A**  
**NIP. 19860703 201101 2 010**

**Penguji II**

(.....)

**Desma Husni, S.Pdi, S.Psi, MA. Psi**  
**NIP. 19781228 200604 2 002**





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004  
Telepon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052 ;  
Web: www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Yth.

1. Wakil Rektor I, II dan III
  2. Dekan Fakultas \_\_\_\_\_
  3. Direktur Pascasarjana
  4. Kepala Biro AAKK dan AUPK
  5. Ketua LPM dan LPPM
  6. Kepala UPT \_\_\_\_\_
- UIN Suska Riau  
Pekanbaru

### SURAT EDARAN Nomor 25/2021

#### TENTANG PENCEGAHAN DAN PENAGGULANGAN PLAGIAT DI LINGKUNGAN UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Guna pencegahan dan penanggulangan terjadinya plagiasi di lingkungan UIN Sultan Syarif Kasim Riau, maka diwajibkan kepada mahasiswa/dosen/tenaga kependidikan agar pada karya ilmiah (Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya) yang dihasilkan membuat Surat Pernyataan tidak plagiat yang ditandatangani di atas materai oleh penulis/penyusun, (contoh surat pernyataan terlampir):

Demikian edaran ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan.



Pekanbaru, 10 September 2021  
Rektor,

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag  
NIP. 19720828 200604 1002



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Surat :  
 Nomor : Nomor 25/2021  
 Tanggal : 10 September 2021

### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : RAHMI ULFA AULIA ABAS  
 NIM : 11661200193  
 Tempat/Tgl. Lahir : Padang / 16 Juli 1998  
 Fakultas/Pascasarjana : Psikologi  
 Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

PENGARUH TEKNIK SELF INSTRUCTION TERHADAP STRES  
 AKADEMIK MAHASISWA BILINGUAL FAKULTAS PSIKOLOGI  
 UIN SUSKA RIAU

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 21-12-2021  
 Yang membuat pernyataan

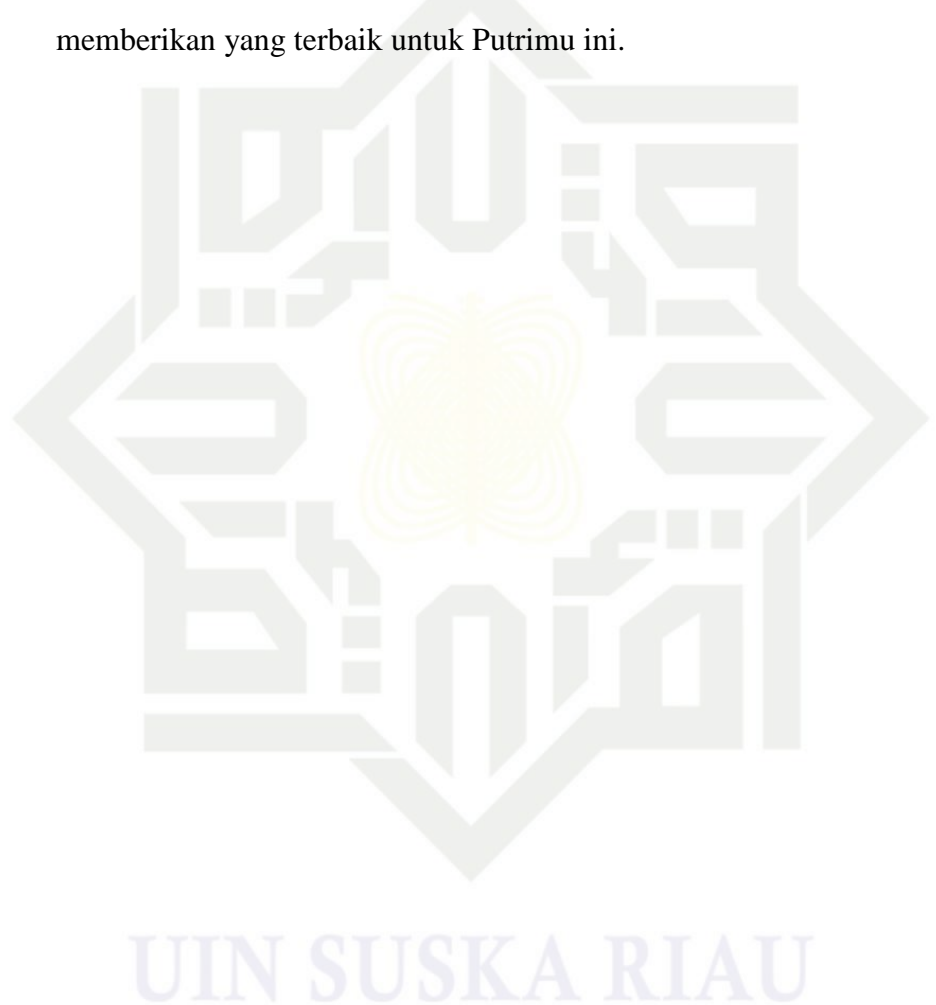


NIM : 11661200193

\* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

## PERSEMBAHAN

Karya tulis ini peneliti persembahkan untuk kedua orangtua peneliti tercinta yaitu Ibu Hermawati dan Bapak Basril yang senantiasa memberikan doa, cinta kasih sayang, dukungan, serta segala fasilitas guna kelancaran dalam menjalani perkuliahan serta pengerjaan skripsi selama ini. Terima kasih ma, pa karena selalu memberikan yang terbaik untuk Putrimu ini.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**MOTTO**

“Senjata terhebat melawan stres adalah dengan menghadapinya”

“Berkata itu seperti obat, jika kadarnya sesuai maka memberikan manfaat, namun jika berlebihan maka mendatangkan penyakit”

-Rahmi Ulfa Aulia Abas-



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbil'alam, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Sesungguhnya berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Self Instruction* terhadap Stres Akademik Mahasiswa *Bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau”. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan bantuan baik dalam bentuk moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag selaku Pelaksana Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Yuslenita, M.Pd selaku Wakil Dekan III.
3. Ibu Indah Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik atau biasa peneliti panggil dengan sebutan mami. Terimakasih



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mami telah membesarkan kami anak bilingual mami, semoga jerih payah mami dibalas Allah SWT. *Aamiin yaa rabbal 'alamiin*.

4. Ibu Indah Puji Ratnani, S.Psi., MA selaku pembimbing skripsi. Peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada ibu yang telah membimbing, membantu, dan memberikan dukungan serta inspirasi kepada peneliti selama masa pengerjaan skripsi ini. *In syaa Allah* segala kebaikan yang ibu berikan akan dibalas juga dengan kebaikan yang berlipat ganda oleh Allah SWT, *Aamiin yaa rabbal 'alamiin*.
5. Ibu Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi.,M.A, Psikolog. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Yuliana Intan Lestari, S.Psi.,M.A, selaku penguji I. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
7. Ibu Desma Husni, S.Pdi., S.Psi.,M.A, Psikolog selaku penguji II. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
8. Ibu Eka Fitriyani., M.Psi.,Psikolog. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kritik dan saran serta bimbingan yang ibu berikan guna kesempurnaan skripsi ini.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Seluruh staf akademik dan staf perpustakaan di Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penyelesaian skripsi ini.
11. Kedua orangtua tercinta, Ibu Hermawati dan Bapak Basril yang senantiasa memberikan doa, cinta kasih sayang, dukungan, serta segala fasilitas guna kelancaran dalam menjalani perkuliahan serta pengerjaan skripsi selama ini. *In syaa Allah* segala kebaikan dan pengorbanan mama dan papa dibalas dengan berlipat ganda kebaikan oleh Allah SWT. *Aamiin yaa rabbal 'alamiin*.
12. Ketiga abang tersayang, Da Bay, Bang Beto, dan Bang Farid yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta canda tawa untuk menghibur peneliti selama ini.
13. Suci Nislawati, yaitu teman saya, kakak, adik, sahabat, saudara, partner, dan keluarga yang selalu ada dan menemani saya berproses lebih kurang 5 tahun ini. Membangkitkan semangat versi diri sendiri, dan mendukung tanpa henti. Terimakasih guys, semoga Allah senantiasa membalas kebaikan dan memudahkan segala urusan. Semoga mimpi kita *nge-trip* ke Jawa dan sekitarnya dimudahkan Allah dan diwujudkan Nya. Dan semoga kita bisa menuju puncak sama sama, seperti yang kita mimpikan paling tidak mencoba satu kali. *Aamiin yaa raabbal 'alamiin*.
14. Etek Kadai, yaitu teman saya teman seperjuangan skripsi saya dan keluarga saya, yang selalu memberikan dukungan tanpa henti, serta gelak tawa nan khas disela sela skrip-sweet. Terimakasih tek, semoga



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Allah membalas segala kebaikan dan dilancarkan segala urusan. Semoga kebahagiaan meliputi etek. Semoga yang dicita-citakan segera terwujud. Tetap jaga semangat dan kewarasan.

15. Aulia Rahma dan Rany Karsury, teman seperjuangan penulis dari awal kuliah hingga sekarang. Terimakasih ma, ran atas support nyaa. Semoga Allah memudahkan jalan kita menyelesaikan urusan perkuliahan kita. Bismillah, kita wujudkan ngetrip bareng kita yah.

16. Ibu, Ayah, Suci, Annisa dan Qori yaitu keluarga ku yang selalu memberikan dukungan dan semangat. Terimakasih telah menerima diri ini menjadi bagian keluarga. Semoga Allah memberikan kesehatan dan kebahagiaan.

17. Fadillatun Nisa dan Fadhilah El-Wahdah, Isyana dan Raisaku. Terimakasih banyak atas doa dan dukungannya, semoga kalian sehat selalu dan tetap menjaga kewarasan. Semoga nanti kita sama sama sukses dan bahagia ya.

18. Gek-geku tersayang. Gek Ci, Gek Py, Gek Riska, Gek Wi, Gek Sarah, Gek Nun, Gek Un. Terimakasih telah mendoakan dan mendukung diri ini. Semoga gek-gek dilancarkan dalam segala hal.

19. *Religion Class* yang berjumlah 43 orang yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu satu tapi dukungan dan kenangan kalian akan saya abadikan dalam ingatan.

20. Senior sekaligus mentor yang terkasih, Kak Yuni Triana, Kak Riska, Kak Novita Sari, Kak Bening, Kak Albina Westy, dan Kak Lidya Sesilia



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dengan sabar membantu dan menghadapi segala pertanyaan dan keluhan peneliti selama ini.

21. Mahasiswa *Bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, baik yang menjadi responden *try-out* maupun yang menjadi responden penelitian.
22. Ibu Nisrina P Utami., M.Psi., Psikolog selaku fasilitator dalam penelitian ini. Terimakasih atas kerja sama dan dukungan Ibu. Semoga Allah membalas dengan banyak kebaikan.
23. Ibu Geizy, M.Psi, Psikolog selaku fasilitator dalam penelitian ini. Terimakasih atas kerja sama dan dukungan Ibu. Semoga Allah membalas dengan banyak kebaikan.
24. Keluarga Psikologi'16 Kelas E (*Bilingual*) yang saya sayangi, Yosi, Rahmania, Chalist, Doa, Feriza, Gitsya, Kaeci, Kaels, Kio, Mbak Apreel, Mita, Nadhiya, Orel, Uty, Rayen, Fakhrol, Suci, Dio dan Febby. Terimakasih atas bantuan dan dukungan selama 5 tahun terakhir ini.
25. Coach saya Rahmania Ayu Lestari. Terimakasih atas segala bantuan dalam proses pengerjaan skripsi selama ini. Bersedia untuk ditanya dan diteror malam-malam. Terimakasih Naya, semoga urusan Naya dimudahkan Allah dan dibalas dengan banyak kebaikan.
26. Teman-teman KKN Kampung Lubuk Jering, Mbak Ita, Yosi, Dinding, Meli, Avini, Opung, Irham, Agung, dan Rizky Terima kasih atas doa dan dukungannya.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

27. Keluarga SDIT AL FITYAH, Ustadzah Lina selaku pembimbing selama PPL, Ustadzah Era selaku Wali Kelas Ibnu Hawqal, serta murid-murid Hawqal yang saya sayangi, Terimakasih banyak.

28. Keluarga Mbah Huti, Bunda, Nadira, Dhika, Kak Indah, Una, Ica. Terimakasih telah mendukung dan mendoakan. Terimakasih telah banyak membantu saya dan menghidangkan soto ayam khas setiap perjalanan pulang.

29. Seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. *In syaa Allah* skripsi ini bukan menjadi karya tulis terakhir dari peneliti melainkan menjadi karya tulis pembuka jalan bagi karya tulis maupun penelitian selanjutnya. Peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak terkait khususnya lingkungan akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan untuk pembaca pada umumnya. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 16 November 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Keaslian Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. Stres Akademik .....	14
1. Pengertian Stres Akademik .....	14
2. Dimensi Stres Akademik.....	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik .....	18
B. <i>Self Instruction</i> .....	21
1. Pengertian <i>Self Instruction</i> .....	21
2. Verbalisasi Diri.....	22
3. Prosedur Teknik <i>Self Instruction</i> .....	23
C. Kelas <i>Bilingual</i> .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	25
E. Pertanyaan .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.	Variabel Bebas (X) : Teknik <i>Self Instruction</i> .....	30
2.	Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik .....	30
C.	Definisi Operasional.....	30
1.	Stres Akademik .....	30
2.	<i>Self Instruction</i> .....	30
D.	Subjek Penelitian.....	31
1.	Populasi .....	31
2.	Sampel dan Teknik Sampel .....	32
E.	Prosedur Penelitian.....	32
1.	Tahap Persiapan .....	33
2.	Tahap Pelaksanaan Eksperimen .....	34
F.	Metode Pengumpulan Data .....	36
G.	Validitas dan Reliabilitas .....	37
1.	Uji Validitas .....	37
2.	Uji Reliabilitas.....	41
H.	Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>43</b>
A.	Pelaksanaan .....	43
B.	Hasil Penelitian .....	47
C.	Sesi Perlakuan .....	50
D.	Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
A.	Kesimpulan .....	60
B.	Saran.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>		



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>Time Series Design</i> .....	29
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba .....	37
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Setelah <i>Try Out</i> .....	39
Tabel 4.1	Hasil Pengukuran Pertama Menggunakan Metode <i>Self Report</i> .....	47
Tabel 4.2	Hasil Pengukuran Kedua Menggunakan Metode <i>Self Report</i> .....	48
Tabel 4.3	Hasil Pengukuran Ketiga Menggunakan Metode <i>Self Report</i> .....	48
Tabel 4.4	Hasil Pengukuran Keempat Menggunakan Metode <i>Self Report</i> .....	48
Tabel 4.5	Statistik Deskriptif .....	49

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran tingkat stres akademik dari pengukuran 1-4 .....	49
--	----





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Modul <i>Self Instruction</i> .....	67
Lampiran B	Validasi Modul <i>Self Instruction</i> .....	92
Lampiran C	Penilaian Modul <i>Self Instruction</i> Berdasarkan <i>Pilot Testing</i> ...	99
Lampiran D	Skala <i>Student-Life Stress Inventory</i> .....	103
Lampiran E	Validasi Skala <i>Student-Life Stress Inventory</i> .....	112
Lampiran F	<i>Curriculum Vitae Eksperimenter</i> .....	127
Lampiran G	<i>Informed Consent</i> .....	130
Lampiran H	Lembar Observasi.....	135
Lampiran I	Tabulasi Data Penelitian <i>Try Out</i> .....	148
Lampiran J	Tabulasi Data Penelitian <i>Screening</i> .....	152
Lampiran K	Hasil Hitung Uji Validitas .....	157
Lampiran L	Hasil Uji Reliabilitas .....	159
Lampiran M	Dokumentasi.....	161
Lampiran N	Surat-Surat Penelitian .....	163

## PENGARUH TEKNIK *SELF INSTRUCTION* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA *BILINGUAL* FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU

Oleh

Rahmi Ulfa Aulia Abas

[rahmiabas@gmail.com](mailto:rahmiabas@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Stres Akademik merupakan keadaan mahasiswa dalam menghadapi dan merespon tekanan-tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik secara berlebihan sehingga mengakibatkan gangguan secara fisik maupun psikologis. Gangguan secara fisik dan psikologis yang disebabkan tuntutan akademik tersebut dapat disebut stres akademik. Stres akademik bisa diatasi dengan menggunakan beberapa teknik terapi psikologis. Salah satu teknik tersebut adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* merupakan salah satu cara yang dapat membantu memberikan pengaruh pada stres akademik mahasiswa *bilingual* melalui verbalisasi diri yang positif untuk merubah pikiran dan perilaku negatif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-instruction* terhadap stres akademik pada mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Jenis penelitian ini adalah *time series design*, yaitu memberikan pengukuran dan perlakuan secara berulang. Metode dalam penelitian ini adalah kasus tunggal (*single case experimental design*). Pada kasus tunggal subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1). Teknik analisis data menggunakan penghitungan statistik deskriptif. Berdasarkan penghitungan statistik deskriptif diperoleh penurunan rata-rata (*mean*) pada pengukuran pertama hingga pengukuran keempat (0.82, 0.64, 0.41, 0.36). Hasil penghitungan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan teknik *self instruction* terhadap stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

**Kata Kunci:** Stres akademik, Teknik *Self Instruction*, Mahasiswa *bilingual*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **EFFECT OF *SELF INSTRUCTION* FOR *BILINGUAL* STUDENTS' ACADEMIC STRESS IN PSYCHOLOGY FACULTY UIN SUSKA RIAU**

By

Rahmi Ulfa Aulia Abas

[rahmiabas@gmail.com](mailto:rahmiabas@gmail.com)

Faculty of Psychology, State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

### **ABSTRACT**

Academic stress is a student's condition in facing and responding to pressures originating from excessive academic demands, resulting in physical and psychological disturbances. Physical and psychological disorders caused by academic demands can be called academic stress. Academic stress can be overcome by using several psychological techniques. One of these techniques is the technique self-instruction. Self-instruction is one way that can help influence the academic stress of students bilingual through positive self-verbalization to change negative thoughts and behaviors. The purpose of this study was to determine the effect of self-instruction on academic stress in students bilingual of the Psychology Faculty of UIN Suska Riau. This type of research is a time series design, which provides repeated measurements and treatments. The method in this study is a single case (single case experimental design). In the single case, the subject studied was single (N=1). The data analysis technique used descriptive statistical calculation. Based on the calculation of descriptive statistics, it is obtained that the mean decrease in the first to the fourth measurement (0.82, 0.64, 0.41, 0.36). The results of this calculation indicate that there is a significant effect of techniques self-instruction on the academic stress of students of the bilingual Faculty of Psychology, UIN SUSKA Riau.

**Keywords:** academic stress, self instruction technique, bilingual student

UIN SUSKA RIAU





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah kondisi yang mengakibatkan individu merasakan adanya perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari situasi yaitu psikologis, biologis, atau sistem sosialnya (Sarafino & Smith, 2011). Stres ini dapat terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa yang belajar di *bilingual class* atau kelas dua bahasa. Istilah *Bilingual* merujuk kepada sebuah program untuk individu yang belajar bahasa Inggris (Robert E. Slavin, 2006).

*Bilingual* telah diterapkan pada beberapa Universitas di Indonesia. Penerapan *bilingual* ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris mahasiswa. Beberapa kampus di Indonesia yang telah menerapkan *bilingual* yaitu Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang (FE UM). Di lansir dalam [komunikasi.um.ac.id](http://komunikasi.um.ac.id) (2018) diakses pada tanggal 15 September 2020 menyebutkan bahwa yang melatarbelakangi adanya kelas *bilingual* di FE adalah perkembangan global yang penuh persaingan saat ini mengharuskan FE mempersiapkan mahasiswa berkualitas serta dapat bersaing di dunia kerja.

Mahasiswa yang terbiasa dan terlatih dengan *bilingual* dapat mempercepat dalam mencari pekerjaan dengan kemampuan Bahasa Inggris yang mumpuni. Selaras dengan itu Universitas Islam Negeri Suska Riau juga telah melaksanakan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

program *bilingual* pada Fakultas Psikologi. Di lansir dalam [uin-suska.ac.id](http://uin-suska.ac.id), (2016) diakses pada tanggal 15 September 2020 bahwa sebagai upaya mewujudkan kelas Internasional Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau mewujudkan program ini. Proses belajar mengajar di kelas, mahasiswa menggunakan bahasa Inggris dan pada mata kuliah dasar umum menggunakan bahasa Indonesia.

Ansyah, dkk (2019) mengatakan bahwa sebagai individu dari bangku SMA ke perguruan tinggi, mahasiswa perlu beradaptasi karena terdapat perbedaan sistem pendidikan antara keduanya. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat berhasil menyelesaikan studi hingga mendapatkan gelar sarjana. Dalam upaya menyelesaikan studinya, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik. Mahasiswa *bilingual* di fakultas psikologi mengalami tuntutan berupa penggunaan bahasa Inggris dalam mata kuliah psikologi seperti mengerjakan tugas, presentasi, tanya jawab, membaca jurnal-jurnal dan buku-buku psikologi dalam bahasa Inggris. Tuntutan-tuntutan dalam akademik berlanjut pada stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa (Chung, 2008).

Stres akademik yakni tekanan mental, emosi, ketegangan, serta tuntutan yang terjadi disebabkan tuntutan kehidupan di perguruan tinggi (Dedeyn, 2008). Verma dan Gupta (1990) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan mental disertai frustrasi yang diantisipasi terkait kegagalan akademik, dan kesadaran akan kemungkinan kegagalan. Stres dapat terjadi pada saat individu menghadapi situasi yang luar biasa, lalu kesulitan dalam mengatasinya (Oyenyi, etc, 2016).



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Efek stres terhadap mahasiswa yang ditemukan Agolla dan Ongori (2009) diantaranya sebanyak 88% mahasiswa mengalami masalah pada pencernaan, 85% terus memikirkan permasalahan, 88% memiliki masalah konsentrasi karena mudah khawatir, 75% mengalami kecemasan di rumah atau di kampus, 77% merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu, 61% mahasiswa minum obat sebagai penenang, dan 32% mengonsumsi makanan, minuman atau merokok secara berlebihan untuk menekan kecemasan.

Stres akademik akan memberikan pengaruh positif ketika individu termotivasi untuk berubah. Sebaliknya, akan memberikan pengaruh negatif jika berlebihan (Saddki, Sukerman & Mohamad, 2017). Dampak negatif stres akademik juga menyebabkan kecemasan, sulit untuk berkonsentrasi, serta dapat mengubah perilaku seperti sulit bernafas, menggigit kuku, dan meremas-remas tangan (Yumba, 2008). Sumber stres meliputi tugas yang berlebihan, gagal dalam mencapai tujuan, persaingan dengan teman sekelas, sistem semester yang padat, situasi dan kondisi kampus yang penuh dan sesak, kurangnya ekonomi, kurangnya relasi dengan mahasiswa lain atau dosen, serta tidak harmonisnya keluarga (Agolla dan Ongori, 2009).

Penelitian tentang stres akademik ini juga di dukung oleh hasil penelitian (Nurmaliyah, 2014) menyatakan bahwa faktor stres akademik adalah ketidakmampuan individu dalam mengendalikan reaksi fisik, pikiran, dan perasaan ketika menyampaikan pendapat, menjelaskan, menjawab, mengumpulkan informasi dengan bertanya, serta melakukan tindakan yang positif dalam memenuhi tuntutan akademik.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian mengenai stres akademik juga di dukung oleh hasil penelitian Rachamayanie, Setiawan, Fuadi, (2016) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM Angkatan 2013 menunjukkan bahwa diperoleh presentase stres akademik mahasiswa dengan kategori rendah sebanyak 7 orang yaitu sebesar 9,09%, kategori sedang sebanyak 42 orang yaitu 54,54%, kategori tinggi sebanyak 28 orang yaitu 36,36% dan kategori sangat tinggi 0%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP ULM Angkatan 2013 mengalami tingkat stres akademik yang berbeda-beda.

Penelitian lain yang diteliti oleh Sovic (2008) mengenai stres akademik juga ditemukan pada mahasiswa Internasional *Creative Arts, University of Arts London*, penyebab yang mendominasi stres akademik adalah faktor perbedaan bahasa. Bahasa inggris yang bukan bahasa asli individu menjadi hambatan terbesar untuk beradaptasi terhadap pendidikan di *University of Arts London*. Penelitian ini juga mengidentifikasi keprihatinan pada mahasiswa internasional yang memiliki nilai *IELTS* tinggi namun tidak menjamin suksesnya belajar dengan bahasa inggris. Akibat masalah bahasa ini, berdampak pada semua aspek pengajaran dan pembelajaran. Individu tidak dapat berkomunikasi dengan baik, memahami materi, serta menjawab pertanyaan.

Mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau juga mengalami berbagai tuntutan akademik. Kelas *bilingual* ini memiliki persamaan dengan kelas internasional yaitu menggunakan bahasa asing dalam proses belajarnya yaitu bahasa Inggris. Dilansir dalam uin-suska.ac.id, 2016 diakses pada tanggal 15 September 2020 mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi secara





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keseluruhan menggunakan bahasa Inggris terkecuali mata kuliah dasar umum tetap dalam bahasa Indonesia. Dalam hal ini mahasiswa *bilingual* harus mengerjakan tugas dalam bahasa Inggris, presentasi di depan kelas menggunakan bahasa Inggris, membaca jurnal-jurnal dan buku-buku, tanya jawab dalam bahasa Inggris, serta harus memahami materi psikologi dalam bahasa Inggris.

Berdasarkan survei yang peneliti lakukan melalui *google form* tanggal 30 Juni sampai 3 Juli 2020. Survei tersebut berbentuk pertanyaan terbuka yang meminta responden yaitu mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau untuk menjelaskan mengenai keluhan-keluhan yang dirasakan ketika belajar di kelas *bilingual*. Jumlah tanggapan yang masuk sebanyak 13 orang mahasiswa *bilingual*. Berdasarkan hasil survei tersebut peneliti menyimpulkan bahwa ada empat macam bentuk keluhan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika belajar di kelas bilingual yaitu keluhan adanya kesulitan saat proses belajar, kurangnya kemampuan dalam bahasa inggris, munculnya perasaan negatif, serta keluhan adanya ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak. Berdasarkan survei tersebut diketahui bahwa terdapat sikap yang berbeda-beda pada mahasiswa *bilingual* dalam menyikapi belajar di kelas *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Perbedaan sikap tersebut merupakan gejala-gejala dari stres akademik. Berdasarkan indikator stres akademik yaitu: kelelahan, takut, cemas, khawatir, marah, perasaan bersalah, memisahkan diri dari orang lain kegagalan dalam mencapai tujuan yang direncanakan, dan gemetar (Gadzela, 1991; Gadzela 1994).

Yumba (2008) mengatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa disebabkan oleh komitmen akademik, tekanan keuangan, dan kurangnya



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keterampilan dalam manajemen waktu yang dapat diprediksi pada setiap semester. Govaerst dan Gregoire (2004) mendefinisikan stres akademik sebagai persepsi dan penilaian individu tentang stresor akademik yang memunculkan tekanan pada individu yang berhubungan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi. Selanjutnya Govaerst dan Gregoire (2004) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik jumlah nya terus meningkat setiap semester. Stres akademik terjadi karena adanya stresor akademik. Stresor yang tidak segera diatasi akan sangat berdampak pada akademik mahasiswa.

Dampak buruk dari stres akademik tidak hanya pada akademik mahasiswa, namun juga berdampak pada diri individu yang bersangkutan. Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stres akademik secara langsung mempengaruhi, psikologis, fisiologis, dan sosiologi individu. Yumba (2008) juga menjelaskan bahwa stres akademik dapat menyebabkan perubahan perilaku individu, seperti menggigit kuku, kesulitan bernafas, mengatupkan gigi, dan meremas-remas tangan. Maka dalam hal ini stres akademik harus diatasi agar tidak memberikan dampak buruk berkelanjutan pada akademik dan individu mahasiswa. Mengatasi stres akademik dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti yang telah dilakukan peneliti terdahulu oleh Rachamayanie (2016) yang berjudul Keefektifan Teknik *Self Instruction* dalam Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Angkatan 2013 FKIP ULM Banjarmasin yaitu stres akademik sebagai variabel terikat dan *self instruction* sebagai variabel bebas. Hasil penelitian menunjukkan teknik *self instruction* efektif dalam mengelola stres



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akademik yang ditandai dengan menurunnya skor stres akademik pada saat diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik menggunakan teknik *self instruction* untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Teknik *self instruction* adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi (Meichenbaum dan Goodman, 1971). Tang dan Harvey (2006) *self instruction* adalah latihan untuk mengendalikan diri melalui verbalisasi diri yang merupakan stimulasi dan penguatan selama perawatan. Teknik otodidak menggunakan ekspresi verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif serta menjadi upaya meningkatkan kontrol diri melalui pikiran (Saputra dan Lidyawati, 2019).

Erford (2016) mengatakan bahwa dalam teknik *self instruction* ini, ada strategi kognitif yang dapat digunakan, seperti *self-verbalization* yang bertujuan untuk membimbing seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Dengan demikian *self instruction* dapat digunakan untuk membantu seseorang mengatasi masalah yang mereka hadapi seperti tugas akademik pada mahasiswa *bilingual* yang menyebabkan stres akademik.

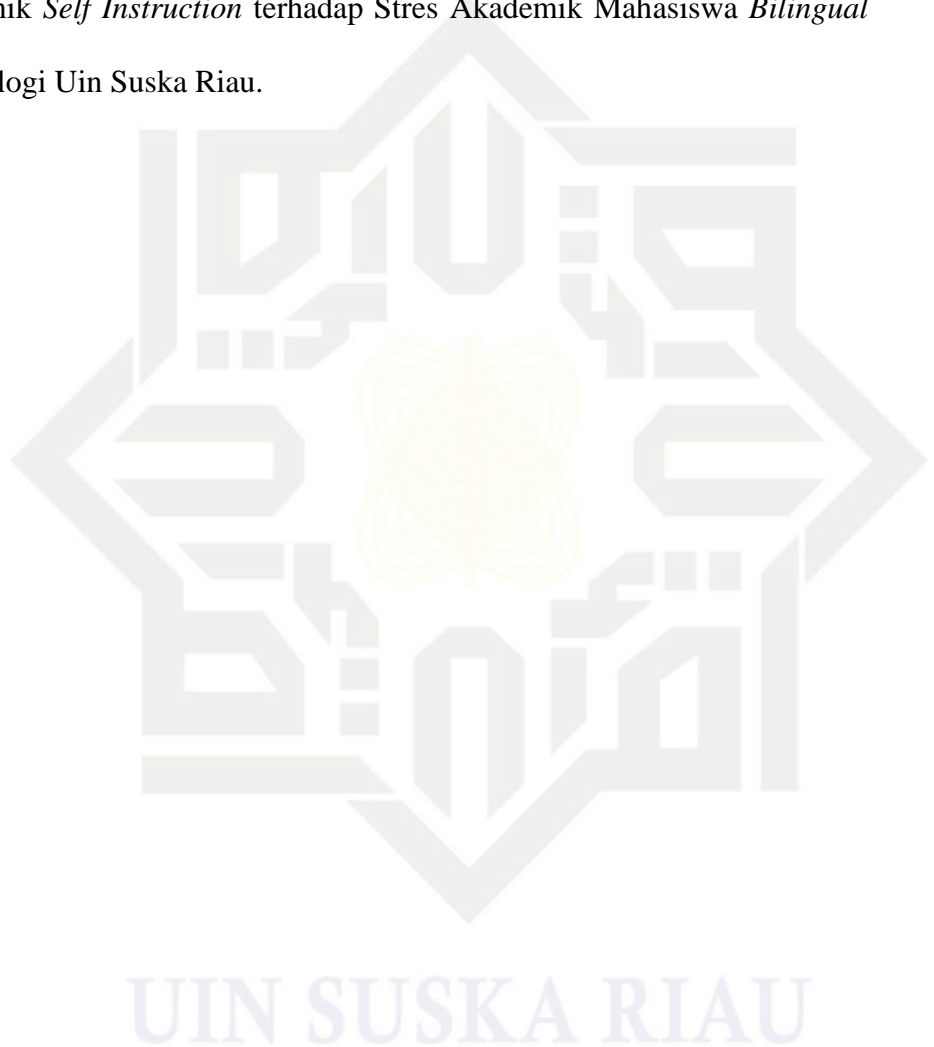
Rachamanyie (2016) mengatakan bahwa jika individu mampu untuk memberikan instruksi serta mensugestikan pikiran dan perasaannya pada hal-hal yang positif, dapat dikatakan individu tersebut mampu menerima kenyataan hidup dan mengatasi masalah. *Self instruction* yang digunakan adalah sebagai suatu metode dalam menurunkan stres akademik yang menitik fokuskan kepada mengubah sistem kognitif mahasiswa *bilingual* yang negatif sehingga memiliki

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemampuan dalam menghadapi tuntutan serta tekanan. Dengan kemampuan mahasiswa melakukan *self instruction* maka mahasiswa akan menerima tuntutan-tuntutan akademik dan menyelesaikannya dengan baik.

Berdasarkan fenomena dan kajian teori di atas, judul penelitian ini adalah Pengaruh Teknik *Self Instruction* terhadap Stres Akademik Mahasiswa *Bilingual* Fakultas Psikologi Uin Suska Riau.







Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self instruction* dan stres akademik Mahasiswa *Bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau?”.

## C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teknik *self instruction* berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

## D. Keaslian Penelitian

Penelitian berikut merupakan penelitian yang terkait dengan variabel-variabel yang akan diteliti oleh peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, Cholichul Hadi pada tahun 2019 dengan judul “Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa”. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa stres akademik dapat diturunkan dengan menggunakan Tadabbur Surat Al-Insyirah. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel terikat yaitu stres akademik. Perbedaan terletak pada variabel bebas yaitu peneliti menggunakan *self instruction* sementara itu penelitian ini menggunakan Tadabbur Surat Al-Insyirah sebagai variabel bebas. Kemudian adanya perbedaan pada pengukuran skala, peneliti menggunakan skala *Student Life Stress Inventory Scale* milik Gadzella (1991)



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, Cholichul Hadi menggunakan skala yang dibuat sendiri. Perbedaan selanjutnya terletak pada desain penelitian yaitu peneliti menggunakan rancangan eksperimen kasus tunggal sementara Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, Cholichul Hadi menggunakan rancangan *the one group pretest-posttest design*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah pada tahun 2016 dengan judul “Terapi Tawa terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Strata 1”. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa stres akademik dapat diturunkan dengan menggunakan terapi tawa. Persamaan antara penelitian Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel terikat yaitu stres akademik. Perbedaan terletak pada variabel bebas yaitu peneliti menggunakan *self instruction* sementara itu penelitian ini menggunakan terapi tawa sebagai variabel bebas. Kemudian adanya perbedaan pada pengukuran skala, peneliti menggunakan skala *Student Life Stress Inventory Scale* milik Gadzella (1991) dan penelitian Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah menggunakan skala yang dibuat sendiri. Perbedaan selanjutnya terletak pada desain penelitian yaitu peneliti menggunakan rancangan eksperimen kasus tunggal sementara Juhamzah, Widyastuti, dan Ridfah menggunakan rancangan *the one group pretest-posttest design using a double pretest and posttest*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Lidyawati (2019) dengan judul “*Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

teknik *self-instruction* dapat digunakan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Persamaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada variabel bebas yaitu *self-instruction*. Penelitian ini juga menggunakan metode eksperimen sebagai pendekatan penelitiannya. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah pada penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau sedangkan pada penelitian Saputra dan Lidyawati yaitu siswa kelas VIII. Kemudian terdapat perbedaan pada desain penelitian. Peneliti menggunakan desain eksperimen kasus tunggal sementara penelitian yang dilakukan Saputra dan Lidyawati menggunakan rancangan eksperimen *pretest-posttest control group design*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Farzad Bairami, Kamran Adibi, Issa Mohammadi (2016) dengan judul “*The Effectiveness of Verbal Self-instruction on Sustained Attention (Based on Continuous Performance Test) among Students with Mathematics Learning Disabilities*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self instruction* berdampak pada kegagalan belajar matematika. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian ini subjek ini menggunakan subjek siswa, sementara peneliti menggunakan subjek mahasiswa kelas *bilingual*.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Dewantoro, Legowo, dan Chaidijah (2016) dengan judul “Keefektifan Teknik *Self-Instruction* untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik SMA”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Peserta Didik SMA. Persamaan dengan penelitian yang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

peneliti lakukan adalah pada salah satu variabel bebas yaitu *self-instruction*. Kemudian penelitian ini juga menggunakan metode *single case experimental design*. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah penelitian ini menggunakan desain A-B untuk memberikan intervensi, sementara peneliti menggunakan *time series design* untuk memberikan perlakuan.

Keunikan dari penelitian yang peneliti lakukan selain dari perbedaan-perbedaan yang telah dipaparkan dengan membandingkannya dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada tempat dilakukannya penelitian, dan subjek penelitian. Peneliti melakukan penelitian yaitu di dalam lingkungan UIN SUSKA Riau dengan subjek penelitian mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi.





## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi kesehatan tentang stres akademik dan teknik *self instruction* sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan pengaruh pada stres akademik mahasiswa agar terhindar dari dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik.

### 2. Manfaat Praktis

Selain bermanfaat secara teoritis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat secara praktis. Khususnya bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat meminimalisir dampak negatif dari stres akademik melalui teknik *self instruction*. Kemudian kepada dosen, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu penerapan teknik *self instruction* kepada mahasiswa yang menunjukkan gejala stres akademik agar dapat dilakukan upaya penanganan terhindar dari dampak negatif yang diakibatkan stres akademik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Stres Akademik

##### 1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah bagaimana persepsi dan reaksi individu terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari fisik, emosi, perilaku, dan kognitif (Gadzella dan Masten, 2005). Stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa (Olejnik dan Holschuh, 2007). Stres akademik merupakan gabungan hasil dari berbagai tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia (Wilks, 2008).

Gadzella (1991) memandang stres akademik sebagai persepsi individu terhadap *stresor* akademik, kemudian muncul reaksi yang terdiri dari reaksi fisik, perilaku, emosi, dan kognitif terhadap *stresor* tersebut. Yumba (2008) menjelaskan bahwa akademik merupakan hal yang dapat memengaruhi keadaan stres mahasiswa dibandingkan hubungan interpersonal, lingkungan, dan masalah pribadi. Stres akademik dapat dikatakan tekanan yang berasal pada kegiatan akademik, yakni banyaknya tugas, kompetisi dengan teman sekelas, ujian, penilaian, kegagalan proses belajar, prestasi akademik, dan kurangnya waktu luang.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Heirman dan Kariv (2005) tuntutan akademik merupakan sumber dari tekanan-tekanan stres akademik. Stres akademik diartikan lebih besar berasal dari tekanan yang disebabkan pembelajaran akademik dibandingkan dari peristiwa kehidupan (Sun, Dunne, Hou, dan Xu, 2011). Kadappati dan Vijayalaxmi (2012) stres akademik adalah tekanan mental frustrasi disebabkan kegagalan akademik, takut mengalami kegagalan bahkan memikirkan kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

Mempelajari stres adalah pembahasan yang komplit karena ada banyaknya *stressor* dan reaksi yang mungkin tumpang tindih dan berinteraksi satu sama lain sehingga menghasilkan beberapa perilaku (Gadzella, 1994). *Stresor* yang tidak segera diatasi akan sangat berdampak pada akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu tekanan yang disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik sehingga muncul respon dalam diri individu yaitu mengalami perubahan secara fisik dan psikologis.

## 2. Dimensi Stres Akademik

Gadzella (1991) mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik.

### a. *Stressor* Akademik

*Stressor* akademik adalah situasi dan kondisi yang menuntut untuk penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan. *Stressor* akademik terdiri dari 5 kategori: *frustrations* (frustrasi), *conflict* (konflik),



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), *self imposed* (pemaksaan diri) (Gadzella dan Masten, 2005).

#### 1) *Frustrations* (Frustrasi)

Frustrasi berhubungan dengan berbagai kekurangan sumber daya, kesulitan, tidak diterima secara sosial, kegagalan dalam mencapai tujuan-tujuan yang direncanakan, dan kekecewaan. (Gadzella dan Masten 2005).

#### 2) *Conflict* (Konflik)

Konflik adalah hal yang berhubungan dengan memilih antara dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan (Gadzella dan Masten 2005).

#### 3) *Pressures* (Tekanan)

Tekanan dapat berupa adanya beban kerja yang berlebihan, kompetisi, dan *deadline*. (Gadzella dan Masten 2005).

#### 4) *Changes* (Perubahan)

Perubahan berhubungan dengan tujuan yang terganggu, terjadinya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan pengalaman yang tidak menyenangkan (Gadzella dan Masten 2005).

#### 5) *Self-Imposed* (Pemaksaan Diri)

Pemaksaan diri, berkaitan dengan keinginan individu untuk prokrastinasi, mengkhawatirkan segala hal, berkompetisi, dan cemas saat menghadapi ujian (Gadzella dan Masten 2005).





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Reaksi terhadap *stressor* akademik

Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif.

Reaksi terhadap *stressor* akademik menurut Gadzella (1991) dapat dijelaskan sebagai berikut :

## 1) Reaksi fisik

Reaksi fisik yaitu keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, kelelahan, sakit perut, berbicara dengan gagap, sesak napas, masalah kulit, radang sendi, nyeri punggung, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis (Gadzella dan Masten 2005).

## 2) Reaksi Emosi

Reaksi emosi yakni diantaranya sedih, rasa takut, marah, dan bersalah (Gadzella dan Masten 2005).

## 3) Reaksi perilaku

Reaksi perilaku yaitu menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, menangis, merokok secara berlebihan, mudah marah, menggunakan *defense mechanism*, dan menjauhkan diri dari orang lain (Gadzella dan Masten 2005).

## 4) Reaksi kognitif

Reaksi kognitif adalah bagaimana individu dapat menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan (Gadzella dan Masten 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi stres akademik berasal dari dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

terhadap *stressor* akademik. *Stressor* akademik yaitu adanya stimulus yang berada di luar diri individu seperti adanya frustrasi akibat berbagai tuntutan akademik, adanya konflik, pengumpulan *deadline* tugas yang banyak, menunda dalam mengerjakan tugas serta adanya pemaksaan diri yang berlebihan dilakukan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Olejnić dan Holschuh (2007) mengemukakan bahwa reaksi terhadap *stressor* akademik terdiri dari :

- 1) Perilaku, respon yang muncul seperti: menarik diri dari interaksi sosial, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur yang tidak teratur, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dan menangis secara tiba-tiba.
- 2) Pemikiran, respon yang muncul, seperti: hilangnya rasa percaya diri, sulit untuk konsentrasi, takut gagal, cemas terhadap masa depan, dan memikirkan terus-menerus mengenai apa yang seharusnya dilakukan.
- 3) Respon dari perasaan yang muncul, seperti: murung, cemas, mudah marah, dan merasa takut.
- 4) Respon dari reaksi tubuh yang muncul, seperti: kecepatan detak jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, kering pada mulut, merasa lelah, sakit kepala, mual, dan sakit perut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat indikator pada aspek reaksi terhadap *stressor* akademik yaitu reaksi pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Yumba (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya, yaitu :

a. Faktor internal

- 1) Status sosial ekonomi, merupakan salah satu penentu individu dapat berada dalam tekanan, namun hal ini bergantung pada bagaimana individu meresponnya.
- 2) Jenis kelamin, stress akademik yang terjadi adalah respon dari individu secara biologis
- 3) Strategi koping mahasiswa, bagaimana cara individu mengatasi atau menolak stres akademik
- 4) Karakteristik kepribadian mahasiswa, bersifat internal dan mendasar.
- 5) Inteligensi mahasiswa, intelegensi juga menjadi faktor dalam terjadi atau tidak nya stres pada mahasiswa.
- 6) Suku dan kebudayaan, adanya perbedaan suku dan kebudayaan juga menentukan individu dalam menangani tekanan psikologis.

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## b. Faktor eksternal

- 1) Relasi antara mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, adalah saling mempengaruhi.
- 2) Tuntutan akademik, meliputi adanya tugas yang berlebihan, *deadline* tugas, aktivitas organisasi kampus yang padat, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu jenis kelamin, status sosial, strategi *coping*, kepribadian, intelegensi, dan suku budaya. Sementara faktor eksternal terdiri dari tuntutan akademik, serta hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## B. Self Instruction

### 1. Pengertian Self Instruction

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan teknik yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi. Salah satu jenis CBT adalah teknik *self-instruction*. Teknik *self instruction* dikembangkan oleh Meichenbaum dan Goodman pada tahun 1971 melalui penelitian yang dilakukan kepada anak impulsif. Meichenbaum menyatakan bahwa beberapa perilaku maladaptif dipengaruhi oleh pikiran irasional yang menyebabkan verbalisasi diri menjadi terganggu. Meichenbaum (1977) menjelaskan *self instruction* adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya.

Tang & Harvey (2006) menjelaskan *self instruction* ini adalah teknik untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai suatu stimulus dan penguatan selama menjalani latihan. *Self Instruction* adalah prosedur yang dirancang sehingga mampu meningkatkan kontrol diri seseorang melalui pernyataan verbal yang membimbing, mendorong, dan mempertahankan tindakan non verbal (Bryant dan Budd, 1982). *Self instruction* adalah verbalisasi yang memberi isyarat, mengarahkan, atau mempertahankan perilaku (Friedling dan O'Leary, 1979).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self instruction* adalah salah satu teknik teknik yang dilakukan dengan tujuan mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara melakukan verbalisasi diri secara positif.



## 2. Verbalisasi Diri

Bryan dan Budd (1982) mengungkapkan verbalisasi diri dalam *self instruction* mencakup 5 tipe:

- Berhenti dan lihat, adalah ketika dihadapkan dengan sebuah masalah, misalnya tugas, individu dapat melihat tugas tersebut dari berbagai sisi. Menemukan cara menyelesaikan tugas dengan beberapa metode tanpa merasa tertekan. Contoh verbalisasi diri yang dapat dilakukan, *“Saya bisa mencoba cara A untuk menyelesaikan tugas ini. Jika cara A tidak sesuai, saya akan mencoba cara B”*.
- Bertanya mengenai tugas yang diberikan, dalam hal ini individu mencoba bertanya lebih lanjut tentang hal yang sedang dihadapi (misalnya: *apa yang dosen ingin saya lakukan*)
- Menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan (misalnya: *Baik, harapan dan keinginan ini harus bisa saya penuhi*).
- Self instruction* untuk membimbing konseli melalui tugas. Contoh verbalisasi diri, *“Saya bisa menyelesaikan tugas ini. Tugas ini tidak sulit, saya hanya perlu belajar lebih maksimal lagi”*.
- Pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan (misal: *saya telah melakukan tugas ini dengan baik*)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *self instruction* adalah agar individu sadar terhadap stres yang dirasakannya serta penyebab dari timbulnya stres tersebut. Selanjutnya membantu

individu untuk membiasakan diri berpikir positif agar individu mampu mengelola stres yang dirasakan dengan baik dan efektif.

### 3. Prosedur Teknik *Self Instruction*

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi dari prosedur yang dilakukan oleh Meichenbaum dan Goodman (1971) yaitu:

a. *Cognitive Modeling*

Pada tahap ini eksperimenter memverbalisasikan langkah-langkah dalam *self instruction* kemudian memberikan contoh cara pengucapan verbalisasi yang digunakan dalam *self instruction*.

b. *Overt external guidance*

Subjek melakukan verbalisasi seperti yang telah dicontohkan oleh eksperimenter dengan suara yang keras.

c. *Overt self-guidance*

Subjek diminta untuk menuliskan perasaan dan pikiran negatif yang dirasakan kemudian memberikan instruksi kepada diri sendiri untuk merasakan dan berpikir hal-hal yang positif.

d. *Faded, Overt self-guidance*

Subjek mengungkapkan verbalisasi diri dengan memperhatikan dan mengikuti contoh yang dilakukan oleh eksperimenter.

e. *Covert self-instruction*

Subjek diminta untuk mengucapkan kata-kata terimakasih dan memberikan *reward* terhadap diri sendiri setelah berhasil melakukan teknik *self instruction*.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prosedur teknik *self instruction* dapat dilakukan dengan verbalisasi diri secara positif dibawah arahan eksperimenter dengan melalui tahapan-tahapan *cognitive eksperimenterling, overt external guidance, overt self guidance , faded, overt self-guidance, covert self-instruction*.

### C. Kelas *Bilingual*

*Bilingual* ialah berbicara aktif menggunakan dua bahasa yakni di Indonesia dapat di contohkan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, bahasa Indonesia dengan bahasa Jepang , dan lain-lainya (Yulastri & Pransiska, 2019). Kelas *Bilingual* adalah proses memahami materi pelajaran, proses belajar mengajar, serta penilaiannya juga disampaikan dalam bahasa Inggris (Sugianto, 2014).

Secara teoritis, Beardsmore (1993 dalam Margana dan Surkano, 2011) menjelaskan terdapat empat keuntungan pembelajaran kelas *bilingual*, yaitu (1) kesetaraan linguistik (2) prestasi sekolah, (3) promosi kesadaran multicultural dan (4) kemampuan bahasa. Sejalan dengan pendapat tersebut, Fishman (1976) mengajukan tiga alasan pelaksanaan program *bilingual*, yakni (1) pemeliharaan bahasa (2) tujuan transisi dan (3) program memperkaya bahasa. Artinya, alasan pertama mengacu pada mempertahankan bahasa lokal ataupun bahasa ibu agar dapat terus digunakan dalam komunikasi sehari-hari.

Alasan kedua memiliki pengertian bahwa kelas *bilingual* digunakan sebagai tujuan antara (*transitional purpose*) dalam rangka menguasai bahasa





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

asing. Selanjutnya, *bilingual* digunakan sebagai program pemerayaan bahasa yang memungkinkan pendidik mampu menggunakan masing-masing bahasa tersebut sesuai dengan fungsi dan kegunaannya (Margana dan Surkano, 2011).

Beberapa alasan bahwa penerapan *bilingual* pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau dapat meningkatkan pembelajaran yang efektif yaitu: 1) proses belajar mengajar lebih ditekankan pada materi psikologi dengan menggunakan bahasa Inggris kemudian waktunya lebih maksimal daripada materi pelajaran yang lain; 2) melalui kemampuan dan kemahiran bahasa Inggris, mahasiswa dapat memahami materi psikologi, jurnal-jurnal, buku-buku dan materi yang disampaikan oleh dosen.

#### D. Kerangka Berpikir

Mahasiswa *bilingual* lebih banyak mengalami tantangan serta tuntutan saat menjalani proses belajar mengajar dibandingkan mahasiswa kelas reguler. Tuntutan ini mengharuskan mahasiswa *bilingual* untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Proses yang dilewati mahasiswa *bilingual* agar mengalami perubahan dalam menyelesaikan akademisnya dihadapkan pada beberapa situasi yang menyulitkan yaitu dihadapkan dengan tuntutan seperti presentasi, diskusi, membaca buku-buku dan jurnal-jurnal dalam bahasa Inggris. Namun, bagi mahasiswa yang belum terbiasa dengan kondisi ini akan mengalami kesulitan-kesulitan yang selanjutnya berujung pada stres.

Gadzella (1991) menjelaskan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi



fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap *stressor* tersebut. Agolla dan Ongori (2009) menjelaskan sumber stres akademik diantaranya yaitu manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Sumber stres tersebut dijabarkan dan diperoleh meliputi terlalu banyak tugas, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, kurang menjalin hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, kekurangan uang saku, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak serta sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis. *Stressor-stressor* ini yang tidak segera diatasi akan sangat berdampak pada akademik mahasiswa. Tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik. Mahasiswa yang tidak siap akan mengalami stres akademik (Govaerst dan Gregoire, 2004). Maka perlu di upayakan suatu usaha untuk membantu individu dalam menurunkan stres akademiknya agar mampu menghadapi tuntutan akademik dengan baik. Hal ini dapat dilakukan dengan salah satunya melakukan instruksi diri secara positif atau disebut dengan istilah *self instruction*.

Meichenbaum (1977) menjelaskan *self instruction* adalah latihan merestrukturisasi sistem kognisi individu yang terpusat pada perubahan pola verbalisasinya. Individu yang mampu melakukan verbalisasi diri yang positif serta mewujudkannya dengan perilaku dan tindakan yang positif menjadikan mahasiswa *bilingual* dapat menghadapi tuntutan akademik serta terhindar dari stres akademik. Maka dari itulah dapat dikatakan bahwa *self instruction* salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa *bilingual*.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bryan and Budd (1982) menjelaskan bahwa *self instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kendali diri secara mandiri melalui pernyataan-pernyataan verbal yang mendorong, membimbing, dan memelihara tindakan-tindakan non verbal. Artinya dalam hal ini *self instruction* merupakan suatu teknik dalam membantu individu terhadap apa yang dikatakan pada dirinya dan mengganti pernyataan diri yang lebih adaptif. Hal ini berdasarkan asumsi dari Meichenbaum (1977) yang mengatakan bahwa individu yang mengalami perilaku salah (maladjustment) disebabkan karena pikiran yang irasional karena kesalahan dalam melakukan verbalisasi diri.

*Self instruction* sebagaimana definisi operasional yang telah dirumuskan oleh peneliti adalah teknik yang dapat dilakukan untuk mengubah pemikiran negatif serta mengenali pikiran negatif, memotivasi diri dengan menemukan dan memunculkan sendiri pikiran-pikiran positif yang dilakukan melalui pemberian instruksi pada diri sendiri. Pada teknik ini individu akan diajak untuk melakukan verbalisasi diri secara positif. Hal ini adalah sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik pada individu. Verbalisasi diri yang dilakukan merupakan stimulus bagi diri individu untuk terus melakukan hal-hal yang positif dan berpikir secara positif sehingga perilaku yang diinginkan dapat terwujud setelah dilakukan berulang kali. Hal ini diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

### E. Pertanyaan

Pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah teknik *self instruction* dapat menurunkan stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau?



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

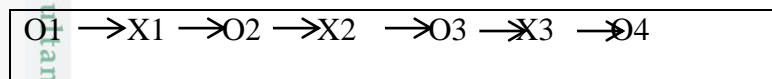
### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini sebagai suatu metode pemecahan masalah dengan menggambarkan keadaan subjek penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisa sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada subjek. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan adanya manipulasi bertujuan untuk mengetahui bagaimana akibat dari manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati (Latipun, 2015). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal (*single case experimental design*). Pada kasus tunggal subjek yang diteliti adalah tunggal (N=1) (Latipun, 2015). Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *time-series design*.

Desain *time series* merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan melakukan *pretest* beberapa kali (Latipun, 2015) dan hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol (Sugiyono, 2016).

**Tabel 3.1**  
**Desain Penelitian *Time Series Design***



Keterangan :  
 O : Pengukuran  
 X : Perlakuan



## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), adapun variabel yang digunakan adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Teknik *Self Instruction*
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

## C. Definisi Operasional

### 1. Stres Akademik

Stres Akademik merupakan keadaan individu akibat dari tuntutan-tuntutan akademik seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, ujian, berkompetisi dengan teman lain, harapan kerabat dan keluarga, dan lain sebagainya.

Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau adalah skala yang diadaptasi dan dimodifikasi dari *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan Gadzella (1991).

### 2. *Self Instruction*

*Self instruction* merupakan teknik verbalisasi diri yang dapat dilakukan untuk mengubah pemikiran negatif serta mengenali pikiran negatif, memotivasi diri dengan menemukan dan memunculkan sendiri pikiran-pikiran positif yang dilakukan melalui pemberian instruksi pada diri sendiri. Pada teknik ini individu akan diajak untuk melakukan verbalisasi diri secara positif. Hal ini adalah sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik pada



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu. Verbalisasi diri yang dilakukan merupakan stimulus bagi diri individu untuk terus melakukan hal-hal yang positif dan berpikir secara positif sehingga perilaku yang diinginkan dapat terwujud setelah dilakukan berulang kali.

## D. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan tahun 2016, 2017, 2018, dan 2019, 2020 yang saat ini sedang berada di semester satu, tiga, lima, tujuh, dan sembilan. yang berjumlah 98 orang. Sementara itu, jumlah populasi yang di *screening* adalah mahasiswa angkatan tahun 2017, 2018, 2020 sebanyak 56 orang.. Mahasiswa dan mahasiswi psikologi memang sudah cukup akrab dengan variabel stres akademik namun fokus peneliti hanya pada mahasiswa dan mahasiswi *bilingual* yang mengalami stres akademik. Walaupun demikian berdasarkan hasil survei singkat yang peneliti lakukan lewat *google form*, Berdasarkan hasil survei tersebut peneliti menyimpulkan bahwa ada empat macam bentuk keluhan yaitu keluhan kesulitan saat proses belajar, kurangnya kemampuan dalam bahasa Inggris, munculnya perasaan negatif, serta keluhan adanya ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik nyata terjadi di kelas *bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



## 2. Sampel dan Teknik Sampel

Kriteria dari sampel yang menjadi pertimbangan pada penelitian ini yakni sampel berada dalam kelas *bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan tahun 2017, 2018, dan 2020 yang saat penelitian berlangsung berada di semester satu, lima, dan tujuh, dengan memiliki tingkat kecenderungan stres akademik yang sedang hingga tinggi. Jumlah sampel yaitu satu orang ( $N=1$ ) yang merupakan mahasiswa psikologi angkatan 2017.

### E. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan eksperimen. Tahap persiapan terdiri atas kegiatan mengkaji literatur dan melakukan survei singkat mengenai keberadaan fenomena yang diteliti, mempersiapkan alat ukur, modul, melakukan *try out*, menentukan dan mempersiapkan eksperimenter serta observer. Sementara itu tahap pelaksanaan eksperimen terdiri atas kegiatan menentukan sampel dengan melakukan *screening* yang hasilnya juga berfungsi sebagai *pretest*, memberikan perlakuan, melakukan *post-test*, melakukan *follow-up*, dan menganalisis data. Penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur penelitian adalah sebagai berikut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1. Tahap Persiapan

### a. Kajian Literatur dan Survei Singkat

Sebelum merumuskan masalah penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan kajian terhadap literatur yang berkaitan dengan stres akademik dan *self instruction*. Setelah itu peneliti melakukan survei singkat sederhana dengan menyebarkan kuesioner berupa pertanyaan terbuka secara *online* dengan menggunakan *google form* dari tanggal 30 Juni sampai 3 Juli tahun 2020 yang meminta responden yakni mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau untuk menuliskan mengenai keluhan-keluhan ketika belajar di *bilingual*.

### b. Mempersiapkan Alat Ukur dan Modul

Mengukur stres akademik pada mahasiswa *bilingual* peneliti menggunakan skala Stres Akademik dari *Student-Life Stress Inventory* Gadzella (1991) yang diterjemahkan terlebih dahulu ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh peneliti. Perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi stres akademik mahasiswa *bilingual* adalah teknik *self instruction* sehingga modul pelaksanaan eksperimen dipersiapkan sebagai panduan bagi eksperimenter.

### c. Melakukan Try Out

*Try Out* bertujuan untuk melihat reliabilitas dan validitas alat ukur yang mengukur stres akademik mahasiswa *bilingual*. Skala Stres Akademik serta memastikan bahwa modul pelaksanaan *self instruction*



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat dipahami oleh subjek dan benar-benar tepat untuk digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian eksperimen yang dilakukan.

#### d. Menentukan dan Mempersiapkan Observer

Penelitian ini menggunakan tiga orang observer. Selama kegiatan eksperimen berlangsung, observer bertugas untuk mengobservasi subjek. Kriteria observer dalam penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi atau lulusan sarjana psikologi yang telah lulus mata kuliah metode observasi dan wawancara dengan nilai minimal B. Hal ini menjadi pertimbangan karena observer bertugas mengamati kegiatan subjek selama penelitian dilakukan.

#### e. Menentukan dan Mempersiapkan Eksperimenter

Teknik *self instruction* adalah teknik yang dilakukan untuk memberikan pengaruh terhadap stres akademik pada sampel penelitian, mempersiapkan modul yang akan digunakan, serta menentukan eksperimenter yang akan memberikan perlakuan pada sampel penelitian. Eksperimenter dalam penelitian ini adalah seorang Psikolog Pendidikan yang berpengalaman di bidangnya.

### 2. Tahap Pelaksanaan Eksperimen

#### a. Menentukan Sampel, Melakukan *pre-test*, dan Randomisasi

Menentukan sampel, peneliti melakukan *screening* yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran stres akademik sebelum menjadi subjek penelitian dan sebagai penyaringan untuk memilih satu orang subjek yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian yang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendapatkan skor tinggi dengan memberikan skala stres akademik *Student Life Stress Inventory* yang diterjemahkan dan dimodifikasi dari Gadzella (1991).

Subjek tunggal terpilih yakni belum pernah mengikuti teknik *self instruction* atau sejenisnya serta bersedia untuk tidak mengikuti teknik apapun selama menjadi subjek penelitian kemudian menandatangani surat persetujuan (*informed consent*) sebagai subjek penelitian.

#### b. Uji Modul Penelitian

Selanjutnya untuk memastikan bahwa modul teknik *self instruction* dan kegiatan dalam penelitian eksperimen dapat berjalan dengan lancar sesuai yang telah direncanakan, maka dilakukan *pilot testing*. Partisipan *pilot testing* dalam penelitian ini berjumlah enam orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. *Pilot testing* ini dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2021. Setelah peneliti selesai memberikan instruksi dan seluruh kegiatan telah selesai dilaksanakan, partisipan diminta untuk memberikan penilaian terhadap instruksi, penjelasan, kegiatan, dan penyajian modul secara umum.

#### c. Analisis data

Setelah rangkaian proses pelaksanaan eksperimen selesai dilaksanakan, hasil dari penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yaitu menyajikan ukuran-ukuran kecenderungan yaitu mean atau rata-rata. Pengolahan data serta



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melihat pengaruh teknik *self instruction* yang dilakukan maka dapat dibandingkan dengan melihat hasil skor presentase pada setiap selesai diberikan pengukuran dengan *Student Life Stress Inventory scale* dengan metode *self report*.

### F. Metode Pengumpulan Data

Setelah melakukan kajian terhadap literatur yang berkaitan dengan stres akademik, peneliti melakukan survei singkat sederhana dengan menyebarkan kuesioner berupa pertanyaan terbuka secara *online* dengan menggunakan *google form* dari tanggal 30 Juni sampai 3 Juli tahun 2020 yang meminta responden yakni mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau untuk menuliskan mengenai perasaan mereka ketika belajar di *bilingual*.

Kemudian untuk mengukur stres akademik digunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari Gadzela (1991) *Student Life-Stress Inventory* (SSI). Skala stres akademik terdiri atas 29 aitem berisi pernyataan dan direspon dalam format *self report* dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Faktor sumbu utama stres akademik dirumuskan berdasarkan empat gejala dari stres akademik (Gadzella & Masten, 2005), yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala perilaku dan gejala fisiologis.



**Tabel 3.2****Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba**

UIN Suska Riau

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Stressor Akademik	Frustasi	5,3,13	-	3
		Konflik	7,9,28	-	3
		Tekanan	1,21,27	-	3
		Perubahan	8,10,24	-	3
		Pemaksaan Diri	12,17,20	-	3
2.	Reaksi terhadap stressor	Fisik	4,6,14,18,22,26,15	-	7
		Emosi	16,25,29	-	3
		Perilaku	19,11	-	2
		Kognitif	2,23	2	2
		Jumlah Aitem			

**G. Validitas dan Reliabilitas****1. Uji Validitas**

Marliani (2013) menjelaskan bahwa terdapat dua macam validitas dalam penelitian eksperimen yaitu validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal adalah kesahihan hasil penelitian eksperimen yang menyimpulkan bahwa perubahan pada variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas (Marliani, 2013). Penelitian eksperimen dianggap memiliki validitas internal yang tinggi adalah ketika variabel perlakuan benar-benar mempengaruhi perilaku yang diamati yaitu variabel terikat dan akibat-akibat yang terjadi pada variabel terikat tersebut bukan disebabkan karena variabel lain (Marliani, 2013; Latipun, 2015). Sementara itu validitas eksternal



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan validitas penelitian yang menyangkut pertanyaan sejauh mana hasil suatu penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi (Latipun, 2015). Maka penelitian eksperimen dianggap memiliki validitas eksternal yang tinggi adalah ketika hasil penelitian itu dapat digeneralisasikan pada populasi lainnya yang berbeda subjek, tempat, dan ekologiannya (Marliani, 2013; Latipun, 2015).

#### a. Validitas *Student-life Stress Inventory* dan Modul *self instruction*

Menguji validitas konstruk dari *Student-life Stress Inventory* maka peneliti menggunakan pendapat dari ahli (*judgemente expert*), melakukan *try out* dengan sampel berjumlah 31 orang, kemudian menguji validitas tiap butir aitem menggunakan *Corrected Item Total Correlation* dengan taraf koefisien korelasi skor butir aitem dengan skor total minimal sebesar 0,30 (Sugiyono, 2016). Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan dan aitem dapat dipilih untuk dijadikan skala. Bila dibawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir aitem tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Indeks daya beda aitem dilihat menggunakan bantuan program komputer IBM statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for Windows. Berdasarkan hasil perhitungan pada instrumen stres akademik yang terdiri dari 29 aitem, diperoleh 22 aitem yang valid dan 7 aitem yang gugur dengan koefisien korelasi daya butir aitem  $\geq 0,30$  berkisar dari 0,365 sampai 0,787.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Skala Stres Akademik (Setelah Try Out)**

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Aitem Gugur	Jumlah
1.	Stressor Akademik	Frustasi	5,3	13	2
		Konflik	7,9,28	-	3
		Tekanan	1,21,27	-	3
		Perubahan	8,10,24	-	3
		Pemaksaan Diri	12,17,20	-	3
2.	Reaksi terhadap stressor	Fisik	4,18	6, 14, 22, 26, 15	2
		Emosi	16,25,29	-	3
		Perilaku	19	11	1
		Kognitif	2,23	-	2
		Jumlah Aitem			22

## b. Validitas Penelitian Eksperimen

Menguji validitas konstruk dari modul *self instruction* peneliti menggunakan pendapat dari ahli (*judgement expert*) dan kemudian diteruskan dengan *pilot testing* dengan partisipan yang diambil secara formal yaitu mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

Penelitian ini memprioritaskan pada validitas internal yang mengacu pada sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar hanya terjadi karena perlakuan yang diberikan (X) dan bukan karena pengaruh faktor lain (Latipun, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengancam validitas internal diatasi oleh peneliti dengan cara-cara sebagai berikut :

## 1) Maturasi atau kematangan

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maturasi merupakan proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan (Marliani, 2013). Maka untuk mengatasi hal ini, peneliti memberikan perlakuan dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama, yaitu pada tanggal 5 Juli 2021, 7 Juli 2021, dan 9 Juli 2021.

2) *Testing*

Pengalaman pada *pretest* dapat mempengaruhi hasil *posttest*, karena kemungkinan subjek penelitian dapat mengingat kembali jawabannya pada tes yang pertama. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menggunakan metode *self report* dalam pengisian skala. Pada metode self report ini subjek melakukan pengisian skala sesuai dengan keadaan diri subjek yang sebenarnya.

## 3) Mortalitas atau kehilangan subjek

Mortalitas adalah hilangnya subjek pada saat penelitian. Hal ini disebabkan karena subjek mengalami kecelakaan, menderita sakit, atau tidak lagi bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Untuk mengantisipasi masalah ini peneliti menyediakan *informed consent* sebagai bukti kesadaran penuh dari subjek penelitian.

4) *Experimenter Effect*

Karakteristik eksperimen dapat menimbulkan bias atribut eksperimen dan harapan eksperimenter. Agar terhindar dari faktor ini maka peneliti akan menentukan eksperimenter untuk pemberian perlakuan. Eksperimenter dipilih dengan memiliki kriteria yaitu seorang





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tenaga profesional atau psikolog yang pernah menggunakan intervensi psikologis.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi hasil ukur, yakni seberapa tinggi kecermatan pengukuran tersebut (Azwar, 2013; Kumar, 2011). Azwar juga menjelaskan bahwa salah satu ciri instrumen ukur yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran yang kecil. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2013). Dalam mengestimasi koefisien reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan IBM statistical product and service solution (SPSS) 25.0 for Windows. Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap data uji coba, diperoleh koefisien reliabilitas dari setiap variabel penelitian yaitu 0,889. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien reliabilitas variabel stres akademik tergolong tinggi sehingga alat ukur tersebut dapat digunakan dalam penelitian.

## H. Teknik Analisis Data

Reliabilitas *Student Life Stress Inventory Scale* (SSI) diuji dengan *alpha cronbach*, sedangkan validitas konstruk diuji dengan menggunakan korelasi *Bevariate Pearson*. Analisis data dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Pengolahan data serta melihat pengaruh teknik *self instruction* yang dilakukan maka dapat dibandingkan dengan melihat skor presentase pada setiap selesai diberikan pengukuran dengan *Student Life Stress Inventory Scale* dengan metode *self report*.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara teknik *self instruction* terhadap stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan rata-rata (*mean*) pada pengukuran pertama hingga pengukuran keempat yang mengalami penurunan.

#### B. Saran

##### 1. Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang muncul karena tuntutan-tuntutan akademik dengan cara mengoptimalkan *self instruction*. *Self instruction* yang dilakukan akan membantu mahasiswa untuk menghindari terjadinya stres akademik.

##### 2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian tentang teknik *self instruction* terhadap stres akademik, disarankan untuk mengembangkan, dan memperluas teori tentang stres akademik, serta diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan setting yang berbeda, baik dari segi usia, wilayah, jenis kelamin, kepribadian, dan lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assessment Of Academic Stress Among Undergraduate Students: *The Case of University of Botswana. Educational Research*, 4(2).
- Ansyah, dkk. (2019). Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. 2(1).  
*Art, Design & Communication in Higher Education*.6(3).
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M & Ifdil, I & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.5(3), 143-148.
- Bryant, L.E & Budd, K.S. 1982. Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Preschoolers. *Journal of Applied Behaviour Analysis*.15(2), 259-271.
- Dedeyn, Rachel. (2008). A Comparison of Academic Stress Among Australian and International Students. *Journal of Undergraduate Research XI*.
- Dewantoro, Adi; Legowo, Edy; Chadidjah. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Peserta Didik SMA.*Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling. Education Journal* 30.
- Erford, B. T. (2016). *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs, and Practices*. Third Edition.
- Field, Andy. 2013. *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics*, 4<sup>th</sup> Edition. London.: Sage Publication.
- Friedling, S & O'Leary, S.G. (1979). Effects Of Self-Instructional Training On Second- And Third-Grade Hyperactive Children: A Failure To Replicate. *Journal Of Applied Behavior Analysis*.12(2),211-219.
- Gadzella, B. M. (1991) *Student-life Stress Inventory*. Commerce, TX: Author.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of And Reactions To Stressors. *Psychological Reports*.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Gadzella, B. M. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*. (1).1-10.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *British Journal of ClinicalPsychology*.54(4),261-271.
- Heirman & Kariv. (2005). Task Oriented versus Emotion Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1): 72-89
- Komunikasi.id. (2018). *Siap Saing di Dunia Kerja, Mahasiswa FE UM Dibekali Kelas Bilingual*.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology, A Step-by-Step Guide for Beginners 3rd Edition*. London: Sage Publication.
- Latipun, (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM (Malang).
- Lin, Y. M & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universities and Collages of Technology. *World Transaction on Engineering and Technology Education*, 7(2), 1-6
- Margana dan Surkano. (2011). Pengembangan Model Pembelajaran Bilingual Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kependidikan*. 41(1). 79-93.
- Marliani, Rosleny. (2013). *Psikologi Eksperimen*. Bandung: Pustaka Setia
- Meichenbaum, D & Goodman, J. 1971. Training Impulsive Children To Talk To Themselves. *Journal of Abnormal Psychology*. 77(2), 115-126.
- Meichenbaum, D. 1977 Cognitive Behavior Modification. *Scandinavian Journal of Behavior Theraphy*. 6(4). 185-192.
- Misra, R & Castillo, G,L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*.11(2). 132-148.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self- Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Olejinik, S.N.L. & Holschuh, J.P. (2007). *College Rules 2<sup>nd</sup> Edition How to Study, Survive and Succeed in College*. New York: Ten Speed Press



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Oyeni, O & Bain, S & Furgerson, K.L. Stress factors experienced by International students while Attending a south Texas University. Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.1(2), 143-150.
- Prasetyo, Bambang dan Jannah, Lina Miftahul. 2005. Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Rachamayanie, R dkk. (2016). Keefektifan Teknik 'Self-Instruction' Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2013 Fkip Ulm Banjarmasin. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* 2(2).
- Rahmawati, W,K. 2015. Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2(1).15-21.
- Riyati. (2016). Penerapan Teknik Self Instructional Dan Positive Reinforcement dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri "US" Penyandang Disabilitas Tubuh Di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Cacat Cimahi. PEKSOS: Jurnal ilmiah pekerjaan sosial. 15(2)
- Robert E Slavin. 2006. *Psikologi Pendidikan : Teori dan Praktik*.
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association Between Emotional Intelligence And Perceived Stress In Undergraduate Dental Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 59-68.
- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, R. & Lidyawati, Y. (2019). Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students' Academic Procrastination Behavior. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2).
- Sarafino, Edward & Smith, Timothy. (2011). *Health Psychologi: Biopsychosocial Interactions*. United State of America.
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo.
- Sovic, S. (2008). Coping With Stress: The Perspective of International Students.
- Sugianto, B. (2014). Optimalisasi Penerapan Bilingual class menuju Pembelajaran Efektif Di SMP Negeri 1 Dukun Gresik. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*. 2(1). 35-41.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sup, J, Dunne, M.P, Hou, X & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students, *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546
- Tang, N. K. Y., & Harvey, A. G. (2006). Altering Misperception Of Sleep In Insomnia: Behavioral Experiment Versus Verbal Feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 767–776.
- Taufik, T, & Ifdil, I. 2013. Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota
- Uinsuska.ac.id. (2016). *Bilingual Class Cikal Bakal Kelas Internasional Psikologi*. (<https://uin-suska.ac.id>)
- Uma.co.id. (2018). *Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Medan Area Membuka Bilingual class (Kelas Dua Bahasa)*. (<https://www.uma.ac.id/berita>).
- Verma,S. & Gupta, J.(1990). Some Aspects of High Academic Stress and Symphoms. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 6(1), 7-12.
- Wilks, S.E. (2008). Resilience and Academic Stress: The Moderating Impacts of Social Support among Social Work students. *Advances in social Work*, 9(2), 106-125
- Yulastri, Y & Pransiska, R. (2019). Pelaksanaan Program Bilingual (Indonesiainggris) Untuk Anak Di Taman Kanak-Kanak Pionner Montessori School. *Jurnal Tunas Siliwangi*. 5(1).
- Yumba, W. (2008). Academic stress: *A Case Of Undergraduate Students (Paper)*. *Institutionen För Beteendevetenskap Och Lärande* : Linkoping University

UIN SUSKA RIAU

# LAMPIRAN A

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MODUL TEKNIK *SELF INSTRUCTION*

### 1. *Self Instruction*

#### a. Pengertian *Self Instruction*

Salah satu teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognisi adalah menggunakan teknik *self-instruction* yang dikembangkan oleh Meichenbaum dan Goodman pada tahun 1971 melalui penelitian yang dilakukan kepada anak impulsif. Meichenbaum (1977) menjelaskan *self instruction* adalah proses merestrukturisasi sistem kognisi klien, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasinya.

Tang & Harvey (2006) menjelaskan *self instruction* ini adalah sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai stimulasi dan penguatan selama menjalani treatment. *Self Instruction* adalah prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kontrol diri seseorang melalui pernyataan verbal yang mendorong, membimbing, dan mempertahankan tindakan non verbal (Bryant dan Budd, 1982). *Self instruction* adalah verbalisasi yang memberi isyarat, mengarahkan, atau mempertahankan perilaku (Friedling dan O'Leary, 1979).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Teknik *Self-Instruction* bertujuan untuk mengganti pikiran negatif menjadi positif dengan pikiran negatif yang bersifat irasional pada mahasiswa *bilingual* dan tujuan akhirnya adalah untuk mengubah perilaku. Dalam penerapan *Self Instruction*, mahasiswa *bilingual* akan dibimbing bagaimana memberikan penguatan pada dirinya untuk menguasai situasi stres akademik yang dialaminya muncul.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self instruction* adalah salah satu teknik teknik yang dilakukan dengan tujuan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional dengan cara melakukan verbalisasi diri secara positif.

#### b. VerbalisasiDiri

Bryan dan Budd (1982) mengungkapkan verbalisasi diri dalam *self instruction* mencakup 5 tipe :

- 1) Berhenti dan lihat, maksudnya adalah ketika dihadapkan dengan sebuah masalah, misalnya tugas, individu dapat melihat tugas tersebut dari berbagai sisi. Menemukan cara menyelesaikan tugas dengan beberapa metode tanpa merasa tertekan. Contoh verbalisasi diri yang dapat dilakukan, “*Saya bisa mencoba cara A untuk menyelesaikan tugas ini. Jika cara A tidak sesuai, saya akan mencoba cara B*”.
- 2) Bertanya mengenai tugas yang diberikan. Dalam hal ini individu mencoba bertanya lebih lanjut tentang hal yang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sedang dihadapi. Contoh verbalisasi diri: *“Apa yang dosen inginkan dari saya untuk menyelesaikan tugas ini”*.

- 3) Menjawab pertanyaan mengenai tugas yang diberikan. Maknanya adalah menyelesaikan tugas sesuai dengan kriteria penilaian dari dosen yang bersangkutan. Contoh verbalisasi diri: *“Saya akan berusaha memenuhi penilaian dosen ”*.
- 4) *Self instruction* untuk membimbing individu menyelesaikan tugas. Contoh verbalisasi diri, *“Saya bisa menyelesaikan tugas ini. Tugas ini tidak sulit, saya hanya perlu belajar lebih maksimal lagi”*.
- 5) Pengakuan diri bahwa tugas telah terselesaikan. Contoh verbalisasi diri, *“Terimakasih diri. Saya telah mengerjakan tugas ini dengan baik”*.

Verbalisasi diri di atas bertujuan agar individu dapat mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri serta bertanggung jawab atas masalah yang sedang dihadapi.

#### c. Prosedur Teknik *Self Instruction*

Teknik yang akan digunakan dalam penelitian ini mengadaptasi dari prosedur yang dilakukan oleh Meichenbaum dan Goodman (1971) yaitu:

- 1) *Cognitive Modelling*

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada tahap ini eksperimenter menjelaskan langkah-langkah dalam *self instruction*, kemudian memberikan contoh cara pegucapan verbalisasi yang digunakan dalam *self instruction*.

#### 2) *Overt external guidance*

Subjek melakukan verbalisasi seperti yang telah dicontohkan oleh eksperimenter dengan suara yang keras.

#### 3) *Overt self-guidance*

Subjek diminta untuk menuliskan perasaan dan pikiran negatif yang dirasakan, kemudian mengucapkan instruksi kepada diri sendiri untuk berfikir dan merasakan hal-hal positif.

#### 4) *Faded, Overt self-guidance*

Subjek mengucapkan kata-kata verbalisasi diri dengan suara berbisik dengan memperhatikan dan mengikuti contoh yang dilakukan eksperimenter.

#### 5) *Covert self-instruction*

Subjek diminta untuk mengucapkan kata-kata terimakasih dan memberikan

*reward* untuk diri sendiri setelah melakukan teknik *self instruction*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prosedur teknik *self instruction* dapat dilakukan dengan verbalisasi diri secara positif dibawah arahan eksperimenter melalui tahapan-



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tahapan yaitu *cognitive modelling*, *overt external guidance*, *overt self guidance*, *faded*, *overt self-guidance*, *covert self-instruction*.

d. Kelebihan Teknik *Self Instruction*

Rachmayanie, (2016) menyebutkan bahwa teknik *self instruction* dalam penerapannya memiliki kelebihan yaitu :

- b. Melatih individu untuk menyatakan kalimat pernyataan positif yang akan menimbulkan perasaan optimis dan keyakinan diri.
- c. Instruksi pada diri sendiri akan mempengaruhi emosi individu ketika berhadapan dengan situasi yang sulit.
- d. Memberikan *self-instruction* (instruksi kepada diri sendiri) agar mampu mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-instruction* memiliki kelebihan yaitu dapat melatih individu untuk memunculkan pernyataan yang positif sehingga dapat mempengaruhi emosi, pikiran, perasaan individu ketika berhadapan dengan situasi yang sulit.

### A. PELAKSANAAN

1. Eksperimenter dalam proses pelaksanaan penelitian

Dalam penelitian ini hanya ada kelompok eksperimen yang di fasilitasi oleh seorang eksperimenter yang bertugas sebagai eksperimenter dalam pelaksanaan teknik *self instruction*.

2. Prosedur pelaksanaan penelitian

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prosedur pelaksanaan penelitian eksperimen ini memiliki dua tahap dengan penjelasan sebagai berikut :

a. Tahap Pertama: Memberikan *Pre-Test*

Tahap pertama yaitu memberikan *pre test* terlebih dahulu dengan memberikan *Student-Life Stress Inventory Scale*.

b. Tahap kedua : Pemberian perlakuan

Setelah diberikan *pre-test* kemudian diberikan perlakuan kepada subjek berupa teknik *self instruction*. Perlakuan dilakukan sebanyak tiga kali dengan menggunakan modul *self instruction*. Berikut panduan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan :

### Pelaksanaan Sesi Pertama

**Kegiatan:**

1. Pada sesi pertama ini eksperimenter membantu subjek untuk menyadari situasi sulit dalam proses perkuliahan yang dirasakan
2. Subjek melakukan verbalisasi seperti yang telah dicontohkan eksperimenter

**Metode:** Perkenalan, pemberian materi, dan melakukan verbalisasi

**Tujuan:**

1. Untuk menumbuhkan rasa kepercayaan subjek terhadap eksperimenter

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Membangun kesadaran subjek terhadap situasi sulit dan pikiran negatif yang dirasakan
3. Membantu subjek untuk menyadari bahwa tekanan dan situasi sulit yang dirasakan adalah hal yang normal

**Tempat:** Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

**Waktu:** 60 menit

**Alat Keperluan:** Laptop, skala *Student-Life Stress Inventory Scale*, lembar kerja

**Langkah-langkah:**

No	Kegiatan	Durasi	Instruksi
1	Fasilitator membuka sesi I dan memperkenalkan diri serta biografi eksperimenter. Selanjutnya menjelaskan perlakuan yang akan diperoleh subjek.	2 menit	<i>Assalamuálaikum Warahmatullahi wabarakatuh. Perkenalkan nama saya Rahmi Ulfa Aulia Abas mahasiswa psikologi semester 10 yang sedang melakukan penelitian. Saya selaku fasilitator akan memfasilitasi rangkaian kegiatan kita selama beberapa sesi dan dibimbing oleh yang kita hormati Ibu Geizy Azhari Putri, M.Psi, Psikolog, selaku psikolog pendidikan yang akan membimbing dalam pemberian teknik self instruction untuk mengurangi tekanan</i>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			<i>tekanan yang Anda rasakan selama proses perkuliahan. Anda tidak memerlukan persiapan apapun cukup fokus mendengarkan instruksi dan arahan eksperimenter.</i>
2	Fasilitator mengakhiri tahap perkenalan dan menyerahkan kepada eksperimenter untuk melakukan tahapan selanjutnya	1 menit	<i>Selanjutnya rangkaian kegiatan ini saya serahkan kepada yang kita hormati, Ibu Geizy Azhari Putri, M.Psi, Psikolog kepada Ibu waktu dan tempat kita persilahkan.</i>
3	Eksperimenter memperkenalkan diri lalu mengajak subjek untuk turut memperkenalkan diri	2 menit	<i>Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Perkenalkan nama Ibu Geizy Azhari Putri M.Psi, Psikolog. Seperti yang dijelaskan oleh peneliti Ibu merupakan seorang Psikolog Pendidikan, saat ini ibu sedang sibuk di dunia asesmen di Pusat Layanan Psikologi PT. Putra Fajar Globalindo di daerah Kota Payakumbuh, Provinsi Sumatera Barat. Selanjutnya silahkan perkenalkan diri Ananda.</i>
4	Eksperimenter menjelaskan teori dan pelaksanaan teknik <i>self</i>	10 menit	<u><i>Pengertian</i></u> <i>Teknik self instruction adalah salah satu teknik</i>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>instruction</i>		<p>yang dilakukan dengan tujuan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional dengan cara melakukan verbalisasi diri secara positif.</p> <p><u>Kelebihan</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Melatih individu untuk menyatakan kalimat pernyataan positif yang akan menimbulkan perasaan optimis dan keyakinan diri.</li> <li>2) Instruksi pada diri sendiri akan mempengaruhi emosi individu ketika berhadapan dengan situasi yang sulit.</li> <li>3) Memberikan self-instruction (instruksi kepada diri sendiri) agar mampu mengubah pikiran irasional menjadi rasional.</li> </ol>
5	Eksperimenter bertanya kepada subjek mengenai situasi dalam proses perkuliahan yang terasa sulit. Situasi yang menyebabkan subjek merasa tertekan	10 menit	<p>Ananda, kita perlu mengakui situasi sulit yang kita rasakan. Sekarang coba pikirkan situasi dalam proses perkuliahan yang terasa sulit bagi Ananda. Situasi yang menyebabkan Ananda merasa tertekan. Putar kembali memorinya, rasakan tekanan dan ketidaknyamanan dalam tubuh Ananda. Lalu tuangkan situasi tersebut dalam bentuk tulisan</p>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			<i>pada lembar kerja berikut.</i>
6	Eksperimenter meminta subjek untuk mengakui situasi sulit tersebut	10 menit	<p><i>Langkah awal untuk menangani hal-hal semacam ini adalah dengan mengakuinya. Maka sekarang coba katakan pada diri Ananda,</i></p> <p><i>“ini sulit bagi saya”</i></p> <p><i>“ini berat bagi saya”</i></p> <p><i>“ini menyakitkan”</i></p> <p><i>“ini membuat saya menderita”</i></p> <p><i>“ini membuat saya lelah”</i></p> <p><i>Katakan ungkapan yang paling mewakili pikiran dan perasaan Ananda. Tidak perlu menilainya dengan baik atau buruk. Cukup katakan apa yang Ananda rasakan secara emosional.</i></p>
7	Eksperimenter meminta subjek untuk menyadari bahwa kejadian atau situasi sulit itu adalah normal	10 menit	<p><i>Katakan pada diri Ananda sendiri bahwa kejadian dan perasaan ini adalah bagian dari kehidupan. Bahwa orang lain pun dapat merasakan hal yang sama. Bahwa bukan hanya kita yang pernah merasakan hal semacam ini. Mari gunakan pernyataan seperti :</i></p> <p><i>“penderitaan dan kesulitan adalah bagian</i></p>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			<p>dari kehidupan”</p> <p>“orang lain juga pernah merasakan hal yang sama”</p> <p>“aku tidak sendirian”</p> <p>“semua orang berjuang dalam hidupnya”</p> <p>Atau kalimat yang paling alamiah menurut Ananda.</p>
8	Eksperimenter meminta subjek untuk menuliskan tujuan yang diinginkan	2 menit	<p>Kemudian, lakukan hal ini di rumah setelah pertemuan hari ini berakhir,</p> <p>pikirkan dan tuliskan tujuan yang Ananda inginkan dari proses kuliah yang Ananda jalani.</p>
9	Eksperimenter meminta subjek untuk memikirkan dan menulis hambatan yang menghalangi tujuan	2 menit	<p>Pikirkan serta tulis hambatan yang mungkin menghalangi Ananda mencapai tujuan Ananda.</p>
10	Fasilitator menutup proses eksperimen	1 menit	<p>Demikianlah rangkaian kegiatan kita pada hari ini, Terimakasih kepada Ibu Geizy dan teman teman semoga kegiatan yang kita lakukan hari ini bermanfaat. Sampai jumpa di sesi berikutnya, saya akhiri Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.</p>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Pelaksanaan Sesi Kedua****Kegiatan:**

1. Evaluasi kegiatan sebelumnya yang dilakukan pada sesi pertama
2. Membahas tujuan dan hambatan yang telah ditulis subjek

**Metode:** Diskusi dan relaksasi**Tujuan:**

1. Menumbuhkan pikiran serta perilaku yang positif
2. Membangun kesadaran subjek agar dapat mengarahkan dirinya dalam melakukan sesuatu sesuai dengan hal-hal yang positif

**Tempat:** Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau**Waktu:** 60 menit

**Alat Keperluan:** Laptop, skala *Student-Life Stress Inventory Scale*, lembar kerja

**Langkah-langkah:**

No	Kegiatan	Durasi	Instruksi
1	Fasilitator membuka sesi kedua dan membaca doa terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai	2 menit	<i>Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Baiklah sebelum kegiatan kita pada hari ini dimulai alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu agar kegiatan kita dilancarkan oleh Allah</i>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			<p>SWT.</p> <p>Selanjutnya untuk menghemat waktu waktu dan tempat saya persilahkan kepada yang kita hormati Ibu Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog. Kepada Ibu dipersilahkan</p>
2	Eksperimenter menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan pada hari sebelumnya	3 menit	<p>Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, bagaimana kabarnya hari ini? Apakah ananda sudah menulis tujuan dan hambatan pada lembar kerja yang dibagikan kemarin?</p>
3	Eksperimenter mengevaluasi sesi pertama	5 menit	<p>Sebelum kita membahas tujuan dan hambatan yang telah ananda tulis, Ibu mau mengulas sedikit tentang kegiatan sebelumnya yang kita lakukan. Apa ananda masih ingat apa saja yang kita bahas pada pertemuan sebelumnya?</p>
4	Eksperimenter membahas tujuan dan hambatan yang telah ditulis subjek	5 menit	<p>Sekarang coba bacakan tujuan yang ingin Ananda capai dalam proses perkuliahan dan apa kira kira hambatan yang akan Ananda temui untuk mencapai tujuan tersebut</p>
5	Eksperimenter meminta subjek untuk menuliskan rencana dalam mengatasi hambatan pada lembar kerja yang	5 menit	<p>Setelah Ananda mengetahui hambatan tersebut, kemudian apa rencana Ananda dalam mengatasi hambatan</p>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	dibagikan oleh Fasilitator		<i>tersebut agar tujuan Ananda tercapai</i>
6	Eksperimenter meminta subjek untuk membacakan tujuan, hambatan, rencana yang telah ditulis	3 menit	<i>Silahkan Ananda bacakan tujuan, hambatan, dan rencana yang telah Ananda tulis</i>
7	Eksperimenter meminta subjek untuk mengungkapkan perasaan setelah menulis tujuan, hambatan, dan rencana	5 menit	<i>Bagaimana perasaan Ananda setelah menuliskan tujuan, hambatan, dan rencana tersebut?</i>
8	Eksperimenter meminta subjek untuk meletakkan tangan di dada kiri subjek	7 menit	<i>Sekarang pejamkan mata Ananda dan letakkan tangan Ananda di dada kiri. Rasakan kehangatan tangan Ananda dan sentuhan lembut di dada Ananda. Lalu katakan :</i>  <i>“aku berbaik hati pada diriku sendiri”</i>  <i>“semua tujuan yang saya tulis akan bisa saya capai dengan kemaampuan saya”</i>  <i>“saya mampu dengan diri saya akan mampu menghadapi hambatan”</i>  <i>“yaa Allah, beri aku kekuatan untuk menangani ini semua”</i>  <i>“yaa Allah, beri aku kesabaran untuk menghadapi ini semua”</i>
9	Eksperimenter meminta subjek untuk merangkum kegiatan	5 menit	<i>Baik untuk sesi kedua hari ini kita cukupkan sampai disini, tapi</i>

	pada sesi kedua		<i>sebelum Ibu tutup, Ibu mau Ananda merangkum apa saja kegiatan yang telah kita lakukan pada hari ini.</i>
10	Eksperimenter dan Fasilitator menutup sesi kedua	5 menit	<i>Demikianlah rangkaian kegiatan kita pada hari ini, Terimakasih kepada Ibu Geizy dan teman teman semoga kegiatan yang kita lakukan hari ini bermanfaat. Sampai jumpa di sesi berikutnya, saya akhiri Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.</i>

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Pelaksanaan Sesi Ketiga****Kegiatan:**

1. Melakukan verbalisasi seperti yang dicontohkan oleh eksperimenter
2. Subjek melakukan verbalisasi sendiri dengan menggunakan kalimat sendiri

**Metode:** Diskusi dan relaksasi**Tujuan:**

1. Menumbuhkan pikiran serta perilaku yang positif
2. Membentuk perilaku dan pikiran positif

**Tempat:** Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau**Waktu:** 60 menit

**Alat Keperluan:** Laptop, skala *Student-Life Stress Inventory Scale*, lembar kerja

**Langkah-langkah:**

No	Kegiatan	Durasi	Instruksi
1	Fasilitator membuka sesi ketiga dan membaca doa terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai	2 menit	<i>Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Baiklah sebelum kegiatan kita pada hari ini dimulai alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu agar kegiatan kita dilancarkan oleh Allah</i>



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			<p>SWT.</p> <p>Selanjutnya untuk menghemat waktu waktu dan tempat saya persilahkan kepada yang kita hormati Ibu Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog. Kepada Ibu dipersilahkan</p>
2	Eksperimenter menanyakan kabar subjek dan kegiatan yang dilakukan pada hari sebelumnya	3 menit	<p>Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, bagaimana kabarnya hari ini?</p>
3	Eksperimenter mengevaluasi kegiatan sebelumnya yang dilakukan pada sesi kedua	5 menit	<p>Sebelum kita lanjut kegiatan pada sesi ketiga ini, mari kita ingat ingat kembali kegiatan yang kita lakukan pada sesi sebelumnya</p>
4	Eksperimenter meminta subjek untuk meletakkan tangan pada dada kiri kemudian melakukan verbalisasi	10 menit	<p>Sekarang silahkan letakkan tangan Ananda pada dada kiri, rasakan bahwa Ananda adalah orang yang kuat, orang yang hebat, dan ucapkan kata-kata berikut, ikuti setelah saya</p> <p>“aku berbaik hati pada diriku”</p> <p>“aku menerima diriku apa adanya”</p> <p>“Yaa Allah beri aku kekuatan untuk menanganinya semua”</p> <p>“aku hebat versi diriku sendiri”</p> <p>“aku mampu mencapai tujuanku”</p>
5	Eksperimenter	10	<p>Sekarang silahkan Ananda</p>

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	meminta subjek untuk menyusun tiga kalimat sendiri untuk diverbalisasikan	menit	<i>tulis tiga kalimat positif untuk diverbalisasikan</i>
6	Eksperimenter meminta subjek untuk meletakkan tangan di dada kiri dan memverbalisasikan tiga kalimat yang telah ditulis	5 menit	<i>Letakkan tangan Ananda di dada kiri Ananda, lalu ucapkan tiga kalimat positif yang telah Ananda tulis</i>
7	Setelah subjek memahami instruksi eksperimenter hingga ketiga pertemuan berakhir, eksperimenter meminta subjek untuk berterimakasih pada diri sendiri dan memberikan <i>reward</i> membeli makanan kesukaan dll	2 menit	<i>Karena Ananda telah melewati kegiatan teknik self instruction ini, mari berikan tepuk tangan untuk diri Ananda. Saya kira Ananda patut memberikan reward kepada diri Ananda sendiri atas apa usaha yang Ananda lakukan. Entah itu makanan atau sesuatu yang Ananda inginkan.</i>
8	Fasilitator meminta subjek untuk mengisi lembar evaluasi mengenai teknik <i>self instruction</i> yang telah diterima	5 menit	<i>Saya minta kepada Anda untuk mengisi lembar evaluasi ini berkenaan dengan bagaimana menurut Anda teknik self instruction ini? Bagaimana perasaan Anda setelah Anda mengikuti teknik self instruction ini? Apakah Anda akan merekomendasikan teknik ini pada kerabat/teman/keluarga?</i>
9	Eksperimenter dan Fasilitator menutup	2 menit	<i>Sekianlah rangkaian teknik ini, yang telah dilakukan</i>

	sesi kedua	<p><i>selama tiga sesi. Semoga hal ini dapat mendatangkan manfaat bagi diri Anda. Saya yakin dan percaya bahwa Anda adalah orang-orang yang hebat, semoga kedepannya Anda berhasil menyelesaikan perkuliahan Anda di kelas bilingual ini dengan baik. Saya minta maaf apabila selama prosesi rangkaian kegiatan ini ada salah dan kekhilafan, saya akhiri Assalamu'alaikum.</i></p>
--	------------	---

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, L.E & Budd, K.S. 1982. Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Preschoolers. *Journal of Applied Behaviour Analysis*.15(2), 259-271.
- Erford, B. T. (2016). *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs, and Practices*. Third Edition.
- Meichenbaum, D & Goodman, J. 1971. Training Impulsive Children To Talk To Themselves. *Journal of Abnormal Psychology*. 77(2), 115-126.
- Meichenbaum, D. 1977 Cognitive Behavior Modification. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. 6(4). 185-192.
- Rachamayanie, R dkk. (2016). Keefektifan Teknik ‘Self-Instruction’ Dalam Mengurangi Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2013 Fkip Ulm Banjarmasin. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 2(2).
- Rahmawati, W,K. 2015. Keefektifan *Peer Support* untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*. 2(1).15-21.
- Robert E Slavin. 2006. *Psikologi Pendidikan : Teori dan Praktik*.
- Saddki, N., Sukerman, N., & Mohamad, D. (2017). Association Between Emotional Intelligence And Perceived Stress In Undergraduate Dental Students. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(1), 59-68.
- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence, Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, R. & Lidyawati, Y. (2019). Self-Instruction Technique in Group Counseling to Reduce Students’ Academic Procrastination Behavior. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2).
- Sarafino, Edward & Smith, Timothy. (2011). *Health Psychologi: Biopsychosocial Interactions*. United State of America.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tang, N. K. Y., & Harvey, A. G. (2006). Altering Misperception Of Sleep In Insomnia: Behavioral Experiment Versus Verbal Feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 767–776.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### • Situasi sulit selama proses perkuliahan

1. Sulit menyelaraskan antara akademik dan organisasi
2. Sulit mengatur waktu
3. Memenuhi ekspektasi dosen
4. Sulit memahami proses belajar dengan bahasa inggris

### • Tujuan yang Anda inginkan

1. Menyelesaikan kuliah dengan IP yang bagus
2. Selesai tepat waktu yaitu 4 tahun
3. Mendapatkan pekerjaan yang mumpuni

## LEMBAR KERJA II

### • Hambatan yang menghalangi tujuan

1. Sulitnya meluangkan waktu untuk belajar
2. Sulitnya membagi waktu
3. Kurangnya pengalaman kerja

### • Rencana yang dilakukan untuk mencegah atau mengatasi hambatan tersebut

1. Membuat perencanaan waktu dan kegiatan
2. Konsisten dalam pembagian waktu
3. Mulai mempersiapkan diri, memperkaya diri dengan menambahkan pengetahuan dan kemampuan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR EVALUASI

1. Bagaimana menurut Anda teknik self instruction ini?

Suatu teknik verbalisasi diri mengenai pengakuan diri, dan pemberian energi positif guna meningkatkan kualitas diri

2. Bagaimana perasaan Anda setelah Anda mengikuti teknik self instruction ini?

Menjadi lebih tenang, karena dengan teknik tersebut dapat lebih memberikan keyakinan dan menambah energy positif pada diri

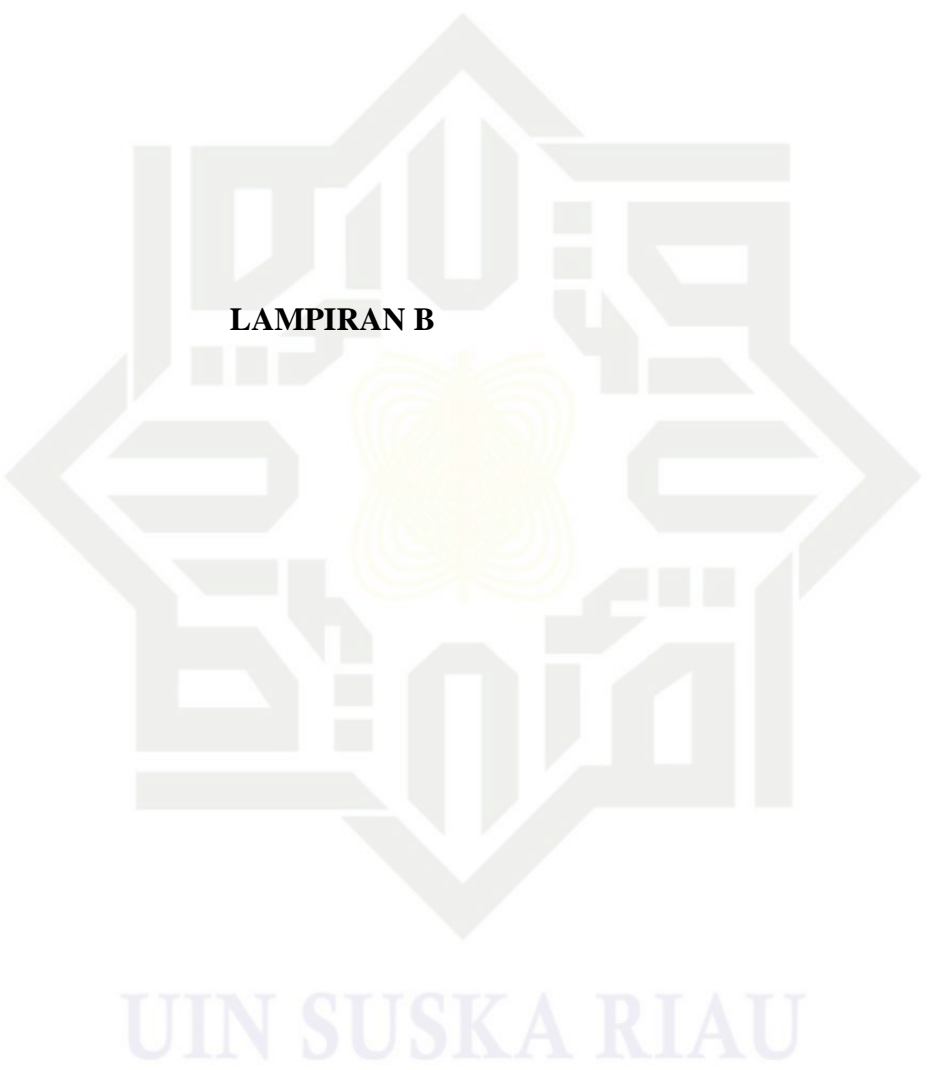
3. Apakah Anda akan merekomendasikan teknik ini pada kerabat/teman/keluarga?

Iya, agar orang lain juga merasakan manfaatnya

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN B

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

### A. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan teknik *self instruction* ini adalah untuk mengetahui modul *self instruction* valid dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

### B. Petunjuk

Ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang tersedia. Nilai yang dapat diberikan adalah 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (cukup baik), 4 (baik), dan 5 (sangat baik).

### C. Penilaian

No	Aspek	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	<b>Struktur Modul</b>					
1	Penyajian secara umum				✓	
2	Tampilan umum menarik				✓	
3	Konsistensi materi pembahasan				✓	
	<b>Isi Modul Pelaksanaan</b>					
4	Kesesuaian modul dengan hal yang akan diukur					✓
5	Kejelasan teori yang digunakan pada modul				✓	
6	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					✓
	<b>Bahasa</b>					
7	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD					✓

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8	Bahasa yang digunakan komunikatif					✓
9	Kesederhanaan struktur kalimat					✓

#### D. Komentar dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

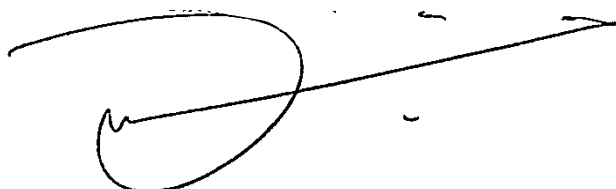
.....

.....

.....

Pekanbaru, 25 Juni 2021

Validator



Indah Puji Ratnani, S.Psi., MA

NIP. 19761105 200701 2 022

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

### A. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan teknik *self instruction* ini adalah untuk mengetahui modul *self instruction* valid dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

### B. Petunjuk

Ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang tersedia. Nilai yang dapat diberikan adalah 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (cukup baik), 4 (baik), dan 5 (sangat baik).

### C. Penilaian

No	Aspek	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	<b>Struktur Modul</b>					
1	Penyajian secara umum				✓	
2	Tampilan umum menarik				✓	
3	Konsistensi materi pembahasan				✓	
	<b>Isi Modul Pelaksanaan</b>					
4	Kesesuaian modul dengan hal yang akan diukur					✓
5	Kejelasan teori yang digunakan pada modul				✓	
6	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					✓
	<b>Bahasa</b>					



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD				✓	
8	Bahasa yang digunakan komunikatif					✓
9	Kesederhanaan struktur kalimat					✓

#### D. Komentar dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pekanbaru, 25 Juni 2021

Validator



Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi., MA., Psikolog

NIP. 19791020 200604 2 005

## LEMBAR VALIDASI MODUL EKSPERIMEN

### A. Tujuan

Tujuan dari pelaksanaan teknik *self instruction* ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self instruction* terhadap stres akademik pada mahasiswa *bilingual* Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau.

### B. Petunjuk

Ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* pada kolom yang tersedia. Nilai yang dapat diberikan adalah 1 (tidak baik), 2 (kurang baik), 3 (cukup baik), 4 (baik), dan 5 (sangat baik).

### C. Penilaian

No	Aspek	Penilaian				
		1	2	3	4	5
	<b>Struktur Modul</b>					
1	Penyajian secara umum				✓	
2	Tampilan umum menarik			✓		
3	Konsistensi materi pembahasan				✓	
	<b>Isi Modul Pelaksanaan</b>					
4	Kesesuaian modul dengan hal yang akan diukur				✓	
5	Kejelasan teori yang digunakan pada modul				✓	
6	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					✓
	<b>Bahasa</b>					
7	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD				✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8	Bahasa yang digunakan komunikatif				✓	
9	Kesederhanaan struktur kalimat				✓	

**D. Komentar dan Saran**

Secara keseluruhan modul sudah cukup baik, hanya saja mungkin perlu diperjelas pada pembagian materi untuk setiap sesi atau pertemuan. Kemudian lembar kerja untuk subjek atau partisipan lebih dipersiapkan lagi dengan baik dan terstruktur.

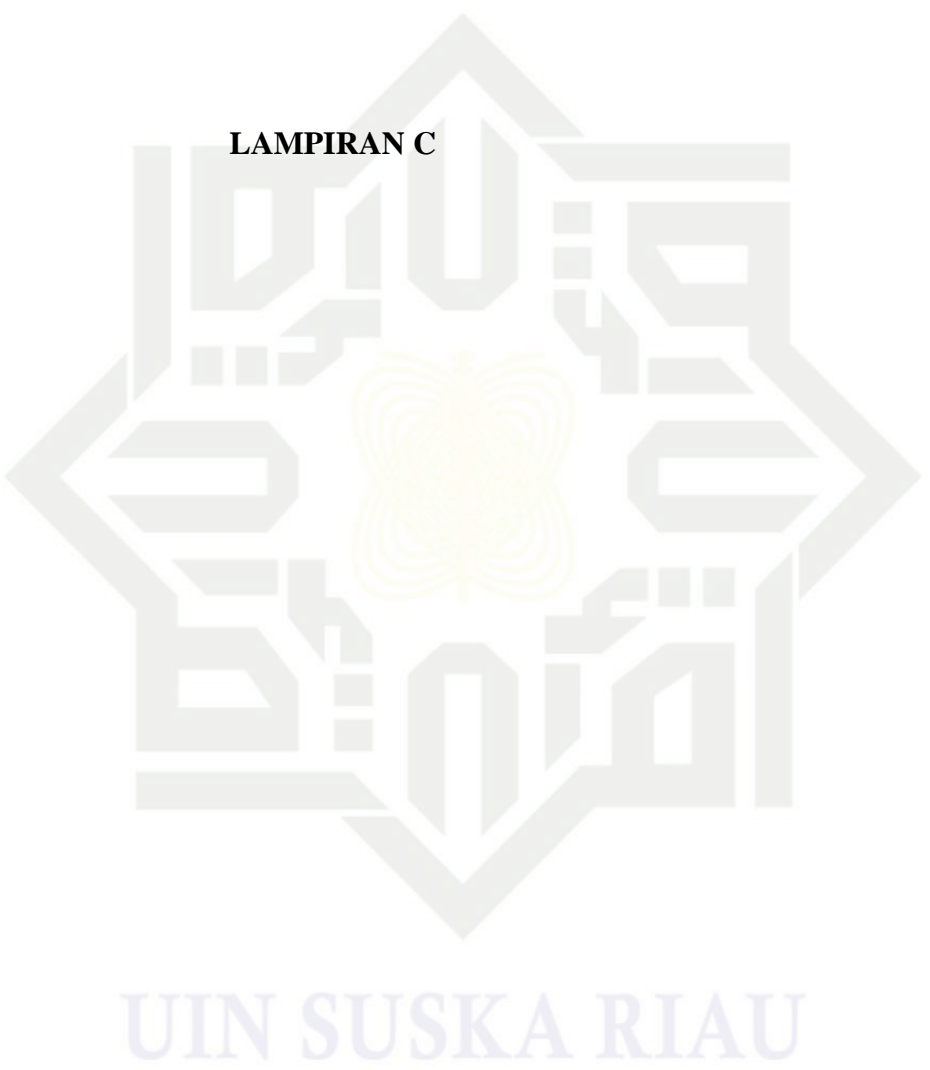
Pekanbaru, 3 Juli 2021

Validator



Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog

UIN SUSKA RIAU



## LAMPIRAN C

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## PENILAIAN MODUL TEKNIK *SELF INSTRUCTION* OLEH PARTISIPAN *PILOT TESTING*

No	Pertanyaan	Partisipan						Total Nilai	Rata-rata Nilai	Keterangan
		1	2	3	4	5	6			
1	Secara umum, seluruh instruksi yang diberikan fasilitator	5	5	5	4	5	5	29	4.83	Sangat mudah untuk dipahami
2	Penjelasan oleh fasilitator tentang teori yang digunakan pada modul	5	4	5	4	4	5	27	4.50	Sangat mudah untuk dipahami
3	Instruksi oleh fasilitator mengenai situasi sulit dalam proses perkuliahan	5	4	4	4	5	5	27	4.50	Sangat mudah untuk dipahami
4	Instruksi fasilitator untuk mengakui situasi sulit tersebut	5	5	4	5	5	5	29	4.83	Sangat mudah untuk dipahami
5	Instruksi eksperimenter untuk menyadari bahwa kejadian atau situasi sulit itu adalah normal	5	4	4	4	5	5	27	4.50	Sangat mudah untuk dipahami
6	Instruksi eksperimenter untuk mengasihi diri sendiri	5	4	4	5	5	5	28	4.67	Sangat mudah untuk dipahami
7	Instruksi eksperimenter untuk menuliskan tujuan	5	5	5	4	5	5	29	4.83	Sangat mudah untuk dipahami

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1	yang diinginkan									
8	Instruksi eksperimenter untuk menuliskan hambatan yang menghalangi tujuan	5	5	4	4	5	5	28	4.67	Sangat mudah untuk dipahami
9	Instruksi untuk berterimakasih pada diri sendiri dan memberikan reward membeli makanan kesukaan dll	5	5	4	5	5	5	29	4.83	Sangat mudah untuk dipahami
10	Bahasa yang digunakan dalam pemberian instruksi oleh fasilitator	5	5	5	4	4	5	28	4.67	Sangat mudah untuk dipahami
11	Penjelasan oleh fasilitator tentang topik dari penelitian yang dilakukan	5	4	5	4	4	5	27	4.50	Sangat mudah untuk dipahami
12	Secara umum, seluruh kegiatan dalam penelitian ini	5	4	5	4	4	4	26	4.33	Sangat mudah untuk dipahami

### Komentar dan Saran

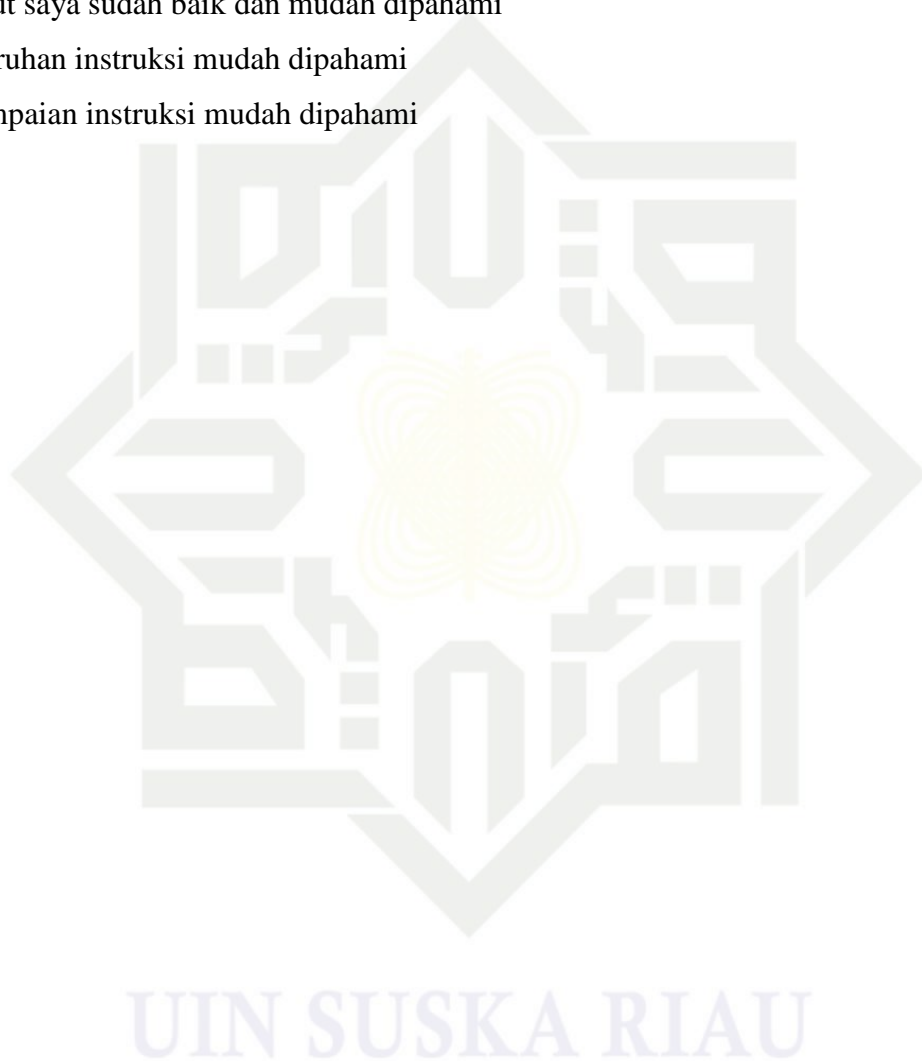
1. Penyampaian teori hingga instruksi dijelaskan dengan rapi dan sederhana sehingga sangat mudah dipahami.
2. Penyampaian instruksi sangat baik dan mudah dipahami. Bahasa yang digunakan juga mudah dimengerti. Saran saya, untuk pembagian waktu

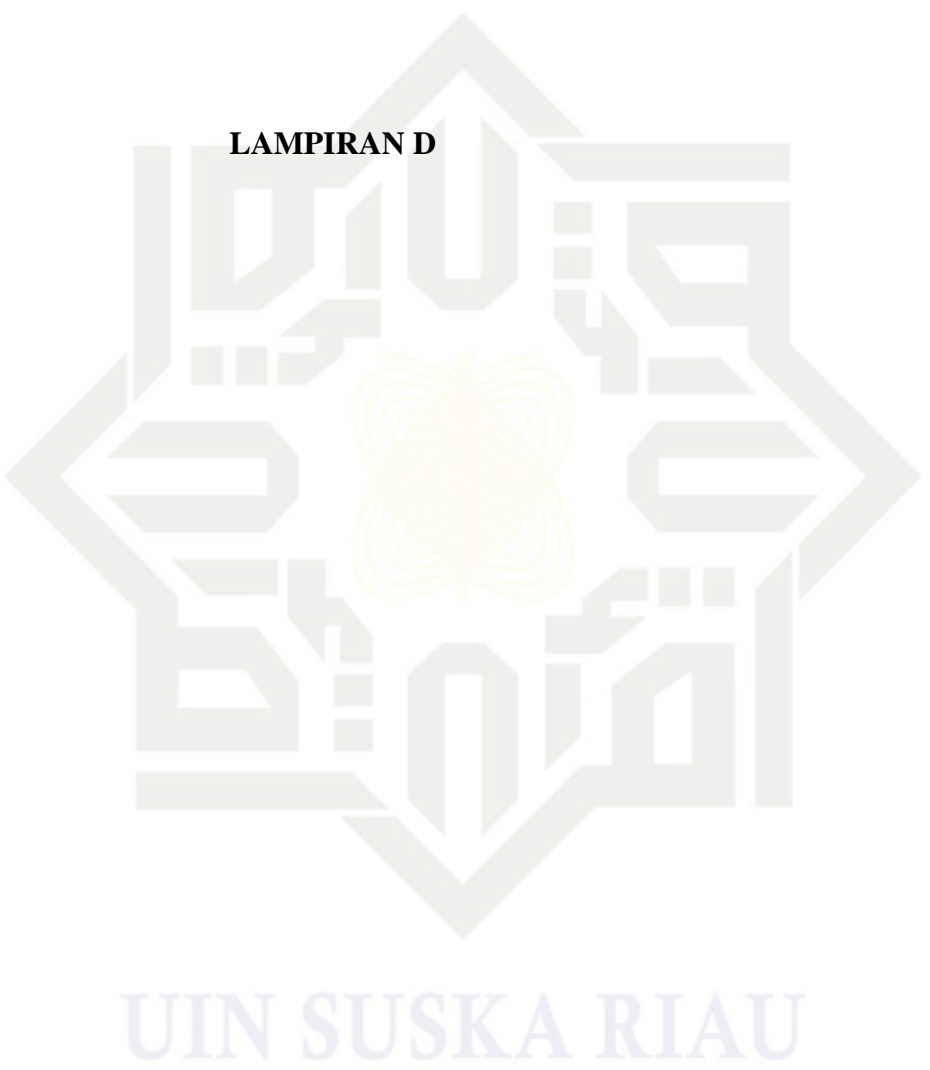
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam pelaksanaan kegiatan semoga bisa disesuaikan agar tidak terlalu memakan banyak waktu setiap sesi kegiatan, yang dapat membuat partisipan merasa bosan dan kehilangan fokus pada saat eksperimen berlangsung

3. Penggunaan bahasa sudah jelas, jadi saya dapat mengerti tujuannya
4. Menurut saya sudah baik dan mudah dipahami
5. Keseluruhan instruksi mudah dipahami
6. Penyampaian instruksi mudah dipahami





## LAMPIRAN D

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## SKALA PENELITIAN

**Nama** : HZ

**Usia** : 20

**Hari/Tanggal** : Senin/ 5 Juli 2021

### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari jawaban **Ya** atau **Tidak** dengan memberi tanda (✓) sesuai dengan keadaan diri anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah?	✓	
2.	Apakah anda mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal?	✓	
3.	Apakah anda mengalami frustasi karena pencapaian kuliah anda terhambat?	✓	
4.	Apakah anda berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada anda mengenai materi yang sedang dibahas?	✓	
5.	Apakah anda merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) anda turun?	✓	
6.	Apakah anda merasa sulit menentukan tugas yang harus anda prioritaskan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus?		✓
7.	Apakah emosi negatif anda meningkat ketika dosen memberikan tugas secara tiba-tiba?	✓	
8.	Apakah anda merasa sulit menentukan hal yang harus anda prioritaskan ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian?	✓	
9.	Apakah anda mudah lupa dengan materi yang telah dibahas karena	✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	banyaknya materi lain yang harus anda pahami secara bersamaan?		
10.	Apakah anda khawatir hasil akademik anda tidak sebaik teman sekelas anda?	✓	
11.	Apakah anda merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas?	✓	
12.	Apakah <i>deadline</i> tugas membuat anda tertekan?	✓	
13.	Apakah anda mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan?	✓	
14.	Apakah anda cemas menjelang ujian?	✓	
15.	Apakah anda mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian?	✓	
16.	Apakah harapan dari keluarga anda membuat anda tertekan?	✓	
17.	Apakah anda mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian?	✓	
18.	Apakah perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang anda alami saat kuliah mengganggu kehidupan anda?	✓	
19.	Apakah anda merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas?	✓	
20.	Apakah anda mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan?	✓	
21.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan anda kuliah memiliki sisi positif dan negatif?		✓
22.	Apakah anda merasa bersalah ketika soal ujian yang anda kerjakan tidak maksimal?	✓	



## SKALA PENELITIAN

**Nama : HZ**

**Usia : 20**

**Hari/Tanggal : Rabu/7 Juli 2021**

### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari jawaban **Ya** atau **Tidak** dengan memberi tanda (✓) sesuai dengan keadaan diri anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah?	✓	
2.	Apakah anda mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal?	✓	
3.	Apakah anda mengalami frustasi karena pencapaian kuliah anda terhambat?	✓	
4.	Apakah anda berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada anda mengenai materi yang sedang dibahas?	✓	
5.	Apakah anda merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) anda turun?	✓	
6.	Apakah anda merasa sulit menentukan tugas yang harus anda prioritaskan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus?		✓
7.	Apakah emosi negatif anda meningkat ketika dosen memberikan tugas secara tiba-tiba?		✓
8.	Apakah anda merasa sulit menentukan hal yang harus anda prioritaskan ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian?		✓
9.	Apakah anda mudah lupa dengan materi yang telah dibahas karena	✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	banyaknya materi lain yang harus anda pahami secara bersamaan?		
10.	Apakah anda khawatir hasil akademik anda tidak sebaik teman sekelas anda?	✓	
11.	Apakah anda merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas?	✓	
12.	Apakah <i>deadline</i> tugas membuat anda tertekan?	✓	
13.	Apakah anda mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan?		✓
14.	Apakah anda cemas menjelang ujian?	✓	
15.	Apakah anda mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian?	✓	
16.	Apakah harapan dari keluarga anda membuat anda tertekan?	✓	
17.	Apakah anda mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian?	✓	
18.	Apakah perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang anda alami saat kuliah mengganggu kehidupan anda?	✓	
19.	Apakah anda merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas?	✓	
20.	Apakah anda mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan?		✓
21.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan anda kuliah memiliki sisi positif dan negatif?		✓
22.	Apakah anda merasa bersalah ketika soal ujian yang anda kerjakan tidak maksimal?	✓	





## SKALA PENELITIAN

**Nama** : HZ

**Usia** : 20

**Hari/Tanggal** : Jumat/9 Juli 2021

### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari jawaban **Ya** atau **Tidak** dengan memberi tanda (✓) sesuai dengan keadaan diri anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah?	✓	
2.	Apakah anda mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal?	✓	
3.	Apakah anda mengalami frustasi karena pencapaian kuliah anda terhambat?		✓
4.	Apakah anda berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada anda mengenai materi yang sedang dibahas?	✓	
5.	Apakah anda merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) anda turun?		✓
6.	Apakah anda merasa sulit menentukan tugas yang harus anda prioritaskan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus?		✓
7.	Apakah emosi negatif anda meningkat ketika dosen memberikan tugas secara tiba-tiba?		✓
8.	Apakah anda merasa sulit menentukan hal yang harus anda prioritaskan ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian?		✓
9.	Apakah anda mudah lupa dengan materi yang telah dibahas karena	✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	banyaknya materi lain yang harus anda pahami secara bersamaan?		
10.	Apakah anda khawatir hasil akademik anda tidak sebaik teman sekelas anda?	✓	
11.	Apakah anda merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas?		✓
12.	Apakah <i>deadline</i> tugas membuat anda tertekan?		✓
13.	Apakah anda mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan?		✓
14.	Apakah anda cemas menjelang ujian?	✓	
15.	Apakah anda mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian?	✓	
16.	Apakah harapan dari keluarga anda membuat anda tertekan?	✓	
17.	Apakah anda mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian?	✓	
18.	Apakah perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang anda alami saat kuliah mengganggu kehidupan anda?		✓
19.	Apakah anda merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas?	✓	
20.	Apakah anda mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan?		✓
21.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan anda kuliah memiliki sisi positif dan negatif?		✓
22.	Apakah anda merasa bersalah ketika soal ujian yang anda kerjakan tidak maksimal?	✓	



## SKALA PENELITIAN

**Nama : HZ**

**Usia : 20**

**Hari/Tanggal : Jumat/16 Juli 2021**

### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan dengan teliti dan benar.
2. Pilihlah salah satu dari jawaban **Ya** atau **Tidak** dengan memberi tanda (✓) sesuai dengan keadaan diri anda.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah?	✓	
2.	Apakah anda mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal?	✓	
3.	Apakah anda mengalami frustasi karena pencapaian kuliah anda terhambat?		✓
4.	Apakah anda berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada anda mengenai materi yang sedang dibahas?	✓	
5.	Apakah anda merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) anda turun?		✓
6.	Apakah anda merasa sulit menentukan tugas yang harus anda prioritaskan ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus?		✓
7.	Apakah emosi negatif anda meningkat ketika dosen memberikan tugas secara tiba-tiba?		✓
8.	Apakah anda merasa sulit menentukan hal yang harus anda prioritaskan ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian?		✓
9.	Apakah anda mudah lupa dengan materi yang telah dibahas karena	✓	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

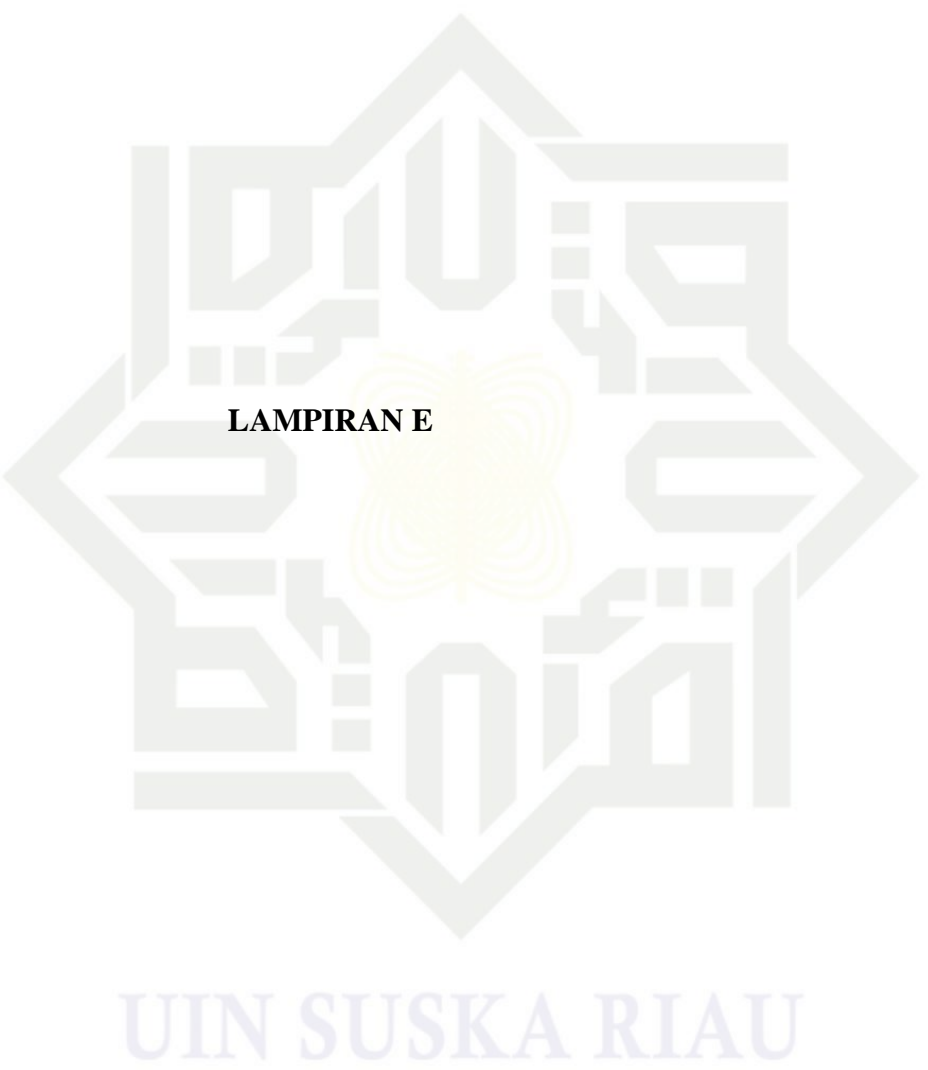
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	banyaknya materi lain yang harus anda pahami secara bersamaan?		
10.	Apakah anda khawatir hasil akademik anda tidak sebaik teman sekelas anda?	✓	
11.	Apakah anda merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas?		✓
12.	Apakah <i>deadline</i> tugas membuat anda tertekan?		✓
13.	Apakah anda mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan?		✓
14.	Apakah anda cemas menjelang ujian?	✓	
15.	Apakah anda mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian?	✓	
16.	Apakah harapan dari keluarga anda membuat anda tertekan?		✓
17.	Apakah anda mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian?	✓	
18.	Apakah perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang anda alami saat kuliah mengganggu kehidupan anda?		✓
19.	Apakah anda merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas?	✓	
20.	Apakah anda mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan?		✓
21.	Apakah anda mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan anda kuliah memiliki sisi positif dan negatif?		✓
22.	Apakah anda merasa bersalah ketika soal ujian yang anda kerjakan tidak maksimal?	✓	





## LAMPIRAN E

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

## (Stres Akademik)

## 1. Definisi Operasional

Stres Akademik adalah suatu respon individu terhadap tuntutan akademik yang menyebabkan individu tertekan sehingga dalam diri individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Stres akademik terjadi karena tekanan-tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang kemudian individu tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan baik.

Pada dasarnya stres akademik muncul akibat adanya pikiran-pikiran negatif individu yang dimunculkan karena merasa gagal dalam memenuhi tuntutan akademiknya. Sehingga pikiran negatif ini harus segera diatasi dengan menggantinya dengan pikiran yang positif agar individu terhindar dari stres akademik.

2. Skala yang digunakan : *Student-Life Stress Inventory Scale*[ ☐ ] Buat Sendiri[ ☒ ] Terjemahan[ ☒ ] Modifikasi

## 3. Jumlah Aitem : 29

4. Jenis Format Respon : *Likert*

## 5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang

4 = Sering

5 = Sangat Sering



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### 6. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).

Contoh pengerjaan

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals.</i>	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat				✓

**Keterangan:** Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

#### Student-Life Stress Inventory Scale

Dimensi	No	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Frustrasi (F)	1.	<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals.</i>	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat.				
	2.	<i>I have experienced daily hassles which affected</i>	Saya merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) saya turun.				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>me in reaching my goals.</i>					
3.	<i>I have not been accepted socially (became a social outcast).</i>	Saya tidak diterima dalam lingkungan sosial kampus.				
Konflik (F)	4. <i>I have experienced conflicts Produced by two or more desirable alternatives</i>	Saya merasa sulit menentukan tugas yang harus saya prioritaskan, ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus.				
	5. <i>I have experienced conflicts Produced by two or more undesirable alternatives.</i>	Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian.				
	6. <i>I have experienced conflicts Produced when a goal had both positive and negative alternatives</i>	Saya mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan saya kuliah memiliki sisi positif dan negatif.				
Tekanan (F)	7. <i>I experienced pressures due to deadlines (papers due, payments to be made, etc.).</i>	Deadline tugas membuat saya tertekan.				
	8. <i>I experienced pressures due to an overload (attempting too many things at one time).</i>	Saya mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan.				



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perubahan (F)	9.	<i>I experienced pressures due to interpersonal relationships (family and/or friends, expectations, work responsibilities).</i>	Harapan dari keluarga terhadap diri saya membuat saya tertekan.				
	10.	<i>I have experienced rapid unpleasant changes</i>	Suasana hati saya berubah menjadi buruk saat belajar di kelas				
	11.	<i>I have experienced too many changes occurring at the same time.</i>	Saya mudah lupa dengan materi yang telah dibahas ,karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan.				
Pemaksaan Diri (F)	12.	<i>I have experienced change which disrupted my life and/or goals.</i>	Perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang saya alami saat kuliah mengganggu kehidupan saya.				
	13.	<i>I worry a lot about everything</i>	Saya cemas jika menyelesaikan kuliah melebihi batas waktu empat tahun.				
	14.	<i>I have a tendency to procrastinate (put off things that have to be done).</i>	Saya cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah.				
	15.	<i>I worry and get anxious about</i>	Saya cemas menjelang ujian.				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<i>taking tests</i>					
Dimensi	No	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Fisik (F)	16.	<i>Sweating (sweaty palms, etc.).</i>	Saya berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi yang sedang dibahas.				
	17.	<i>Stuttering (not being able to speak clearly)</i>	Ketika presentasi di depan kelas saya gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas)				
	18.	<i>Trembling (being nervous, biting fingernails, etc.).</i>	Ketika presentasi di depan kelas saya gemetar dan gugup				
	19.	<i>Migraine headaches</i>	Saya mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan.				
	20.	<i>Viruses, colds, flu.</i>	Saya pilek dan flu ketika banyak tugas.				
Emosi (F)	21.	<i>Weight loss (can't eat).</i>	Saya tidak mau makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan.				
	22.	<i>Weight gain (eat a lot).</i>	Saya makan secara berlebihan ketika banyak tugas yang harus di kerjakan.				
	23.	<i>Fear</i>	Saya merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prilaku (F)	24.	<i>Anger</i>	Saya merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas.				
	25.	<i>Guilt</i>	Saya merasa bersalah ketika soal ujian yang saya kerjakan tidak maksimal.				
	26.	<i>Cried.</i>	Saya menangis ketika tidak maksimal dalam mengerjakan tugas.				
	27.	<i>Was irritable towards others.</i>	Saya mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian.				
	28.	<i>Thought about and analyzed how stressful the situations were</i>	Saya mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal.				
	29.	<i>Thought and analyzed whether the strategies I used were most effective</i>	Saya mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian.				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

.....

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

.....

3. Jumlah aitem

.....

.....

.....

.....

Pekanbaru, Februari 2021

Validator,

Indah Puji Ratnani, S.Psi., MA

NIP. 19761105 200701 2 022





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

## (Stres Akademik)

## 1. Definisi Operasional

Stres Akademik adalah suatu respon individu terhadap tuntutan akademik yang menyebabkan individu tertekan sehingga dalam diri individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Stres akademik terjadi karena tekanan-tekanan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang kemudian individu tidak mampu untuk menyelesaikannya dengan baik.

Pada dasarnya stres akademik muncul akibat adanya pikiran-pikiran negatif individu yang dimunculkan karena merasa gagal dalam memenuhi tuntutan akademiknya. Sehingga pikiran negatif ini harus segera diatasi dengan menggantinya dengan pikiran yang positif agar individu terhindar dari stres akademik.

7. Skala yang digunakan : *Student-Life Stress Inventory Scale*
  - [ ☐ ] Buat Sendiri
  - [ ☒ ] Terjemahan
  - [ ☒ ] Modifikasi
8. Jumlah Aitem : 29
9. Jenis Format Respon : *Likert*
10. Penilaian Setiap Butir Aitem :
  - 1 = Tidak Pernah
  - 2 = Jarang
  - 3 = Kadang
  - 4 = Sering
  - 5 = Sangat Sering



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 11. Petunjuk Pengerjaan

Saya memohon pada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan (aitem) di dalam skala ini dengan memberikan tanda *checklist* (✓). Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan komponen yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu; Sangat Tidak Relevan (STR), Tidak Relevan (TR), Kurang Relevan (KR), atau Relevan (R).

Contoh pengerjaan

Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals.</i>	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat				✓

**Keterangan:** Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan indikator maka Bapak/Ibu memberi *checklist* (✓) pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem selanjutnya yang tersedia.

*Student-Life Stress Inventory Scale*

Dimensi	No	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Frustrasi (F)	1.	<i>I have experienced frustrations due to delays in reaching my goals.</i>	Saya mengalami frustrasi karena pencapaian kuliah saya terhambat.				
	2.	<i>I have experienced daily hassles which affected</i>	Saya merasa gagal ketika Indeks Prestasi (IP) saya turun.				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	<i>me in reaching my goals.</i>					
3.	<i>I have not been accepted socially (became a social outcast).</i>	Saya tidak diterima dalam lingkungan sosial kampus.				
Konflik (F)	4. <i>I have experienced conflicts Produced by two or more desirable alternatives</i>	Saya merasa sulit menentukan tugas yang harus saya prioritaskan, ketika banyak tugas yang harus diselesaikan sekaligus.				
	5. <i>I have experienced conflicts Produced by two or more undesirable alternatives.</i>	Saya merasa sulit menentukan hal yang harus saya prioritaskan, ketika dihadapkan dengan tugas dan ujian.				
	6. <i>I have experienced conflicts Produced when a goal had both positive and negative alternatives</i>	Saya mengalami kesulitan untuk fokus belajar disebabkan tujuan saya kuliah memiliki sisi positif dan negatif.				
Tekanan (F)	7. <i>I experienced pressures due to deadlines (papers due, payments to be made, etc.).</i>	Deadline tugas membuat saya tertekan.				
	8. <i>I experienced pressures due to an overload (attempting too many things at one time).</i>	Saya mengalami tekanan karena mengerjakan tugas dan memahami materi ujian pada waktu yang bersamaan.				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perubahan (F)	9.	<i>I experienced pressures due to interpersonal relationships (family and/or friends, expectations, work responsibilities).</i>	Harapan dari keluarga terhadap diri saya membuat saya tertekan.				
	10.	<i>I have experienced rapid unpleasant changes</i>	Suasana hati saya berubah menjadi buruk saat belajar di kelas				
	11.	<i>I have experienced too many changes occurring at the same time.</i>	Saya mudah lupa dengan materi yang telah dibahas ,karena banyaknya materi lain yang harus saya pahami secara bersamaan.				
Pemaksaan Diri (F)	12.	<i>I have experienced change which disrupted my life and/or goals.</i>	Perubahan-perubahan yang tidak menyenangkan yang saya alami saat kuliah mengganggu kehidupan saya.				
	13.	<i>I worry a lot about everything</i>	Saya cemas jika menyelesaikan kuliah melebihi batas waktu empat tahun.				
	14.	<i>I have a tendency to procrastinate (put off things that have to be done).</i>	Saya cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas kuliah.				
	15.	<i>I worry and get anxious about</i>	Saya cemas menjelang ujian.				



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		<i>taking tests</i>					
Dimensi	No	Pernyataan Asli	Terjemahan	STR	TR	KR	R
Fisik (F)	16.	<i>Sweating (sweaty palms, etc.).</i>	Saya berkeringat dingin ketika dosen mengajukan pertanyaan kepada saya mengenai materi yang sedang dibahas.				
	17.	<i>Stuttering (not being able to speak clearly)</i>	Ketika presentasi di depan kelas saya gagap (tidak bisa berbicara dengan jelas)				
	18.	<i>Trembling (being nervous, biting fingernails, etc.).</i>	Ketika presentasi di depan kelas saya gemetar dan gugup				
	19.	<i>Migraine headaches</i>	Saya mudah sakit kepala ketika banyak tugas yang harus diselesaikan.				
	20.	<i>Viruses, colds, flu.</i>	Saya pilek dan flu ketika banyak tugas.				
Emosi (F)	21.	<i>Weight loss (can't eat).</i>	Saya tidak mau makan ketika banyak tugas yang harus dikerjakan.				
	22.	<i>Weight gain (eat a lot).</i>	Saya makan secara berlebihan ketika banyak tugas yang harus di kerjakan.				
	23.	<i>Fear</i>	Saya merasa takut ketika tidak mampu mengikuti materi kuliah di kelas.				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Prilaku (F)	24.	<i>Anger</i>	Saya merasa kesal dan marah ketika mendapatkan nilai yang tidak memuaskan pada hasil ujian dan tugas.				
	25.	<i>Guilt</i>	Saya merasa bersalah ketika soal ujian yang saya kerjakan tidak maksimal.				
	26.	<i>Cried.</i>	Saya menangis ketika tidak maksimal dalam mengerjakan tugas.				
	27.	<i>Was irritable towards others.</i>	Saya mudah tersinggung ketika mendapatkan nilai yang buruk pada hasil ujian.				
	28.	<i>Thought about and analyzed how stressful the situations were</i>	Saya mampu memikirkan solusi untuk menyelesaikan banyak tugas dengan maksimal.				
	29.	<i>Thought and analyzed whether the strategies I used were most effective</i>	Saya mampu memikirkan strategi efektif untuk menyelesaikan tugas sekaligus memahami materi ujian.				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Catatan:**

1. Isi (Kesesuaian dengan dimensi)

.....

.....

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

.....

.....

3. Jumlah aitem

.....

.....

.....

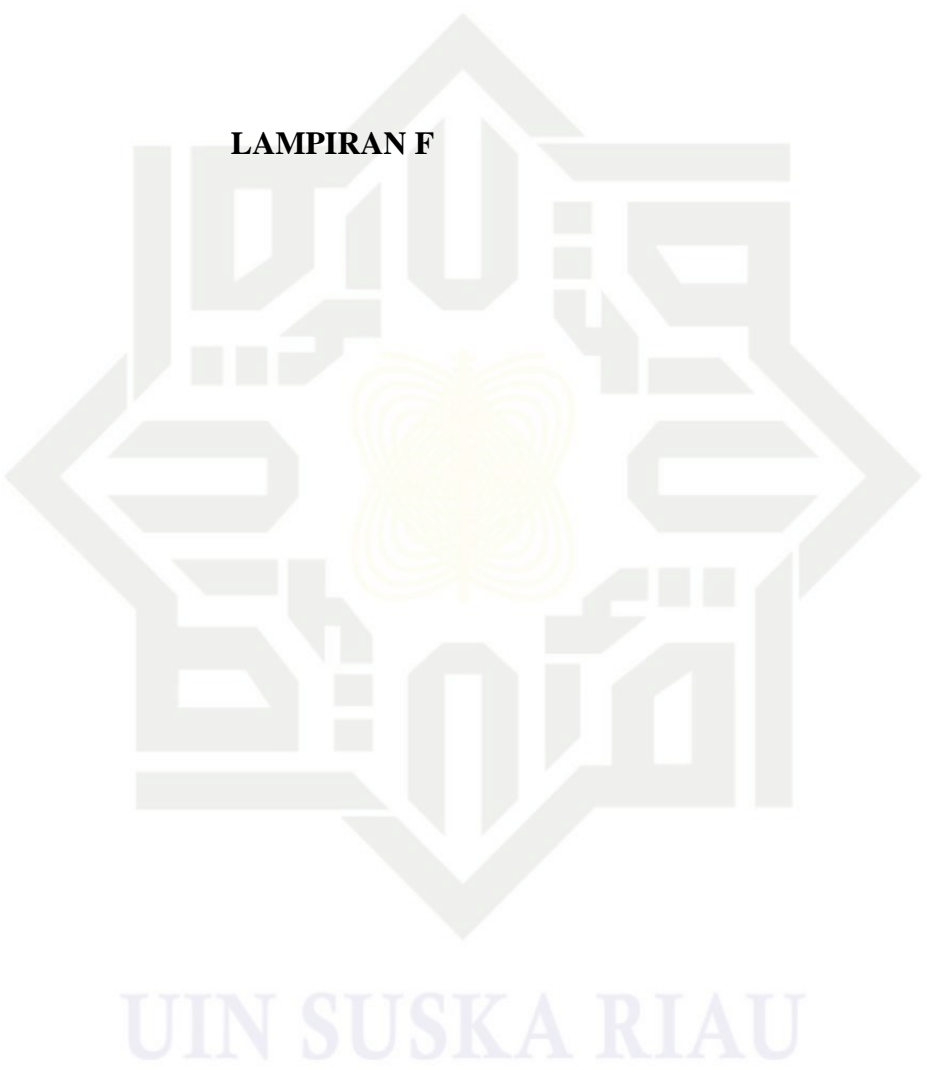
.....

Pekanbaru, Februari 2021

Validator,

Ahyani Radhiani Fitri, S.Psi.,M.A

NIP. 19791020 200604 2 005



## LAMPIRAN F

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## CURRICULUM VITAE EKSPERIMENTER

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

CURRICULUM VITAE <sub>122</sub>	
 <p><b>GEIZY AZHARI PUTRI, M.Psi., Psikolog</b></p>	<p>NIK : 1376024606930001</p> <p>Tempat lahir : Payakumbuh</p> <p>Tanggal lahir : 6 Juni 1993</p> <p>Alamat : Jalan Jambu No.2 Kel Koto Kociak Kubu Tapak Rajo. Kec Payakumbuh Utara. Kota Payakumbuh. Sumbar</p> <p>Domisili : Perumahan Villa Kartama Blok A no.16. Jalan Kartama. Kel. Maharatu. Kec Marpoyan Damai. Kota Pekanbaru. Riau</p> <p>Status : Menikah</p> <p>Pendidikan : S2 Psikologi Profesi</p> <p>Bidang : Pendidikan</p> <p>IPK : 3,63</p> <p>No. SIPP : 2572 – 20 – 2 – 1</p> <p>Telp/ WA : 085326263335</p> <p>Email : <a href="mailto:geizy.azhari@gmail.com">geizy.azhari@gmail.com</a></p>
<p><b>Latar Belakang Pendidikan</b></p> <p>2016 – 2019 : Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada</p> <p>2011 – 2015 : Psikologi Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim</p>	
<p><b>Karya ilmiah :</b></p> <p>2019 : Tesis berjudul "Peran <i>School Belonging</i> dan <i>Hardiness</i> terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Keluarga Menuju Sejahtera (KMS)"</p> <p>2015 : Skripsi berjudul "Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan <i>Successful Aging</i> pada Lanjut Usia"</p>	
<p><b>Pengalaman Kerja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <i>Associate Psychologist</i> di Bimbingan Belajar Ikatan Dinas dan Karir "Priority" – Kota Pekanbaru, Riau           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maret 2021 : <i>Psychology Class</i> tentang Motivasi dan <i>Self Regulated Learning</i> untuk siswa persiapan kedinasan.</li> </ul> </li> <li>❖ <i>Associate Psychologist</i> di Pusat Layanan Psikologi PT. Putra Fajar Globalindo – Kota Payakumbuh, Sumatera Barat           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maret 2021 : Asesmes tes minat bakat di SMP 1 Luak, Kab. Lima Puluh Kota</li> <li>- November 2020 : Memberi Seminar mengenai "Kepemimpinan" pada Kegiatan Pelatihan Dasar Kepemimpinan untuk siswa SMP se Kab. Lima Puluh Kota, bekerjasama dengan Dinas Pendidikan, Kab. Lima Puluh Kota, Sumatera Barat.</li> <li>- Juni 2020 : Asesmen tes kesiapan sekolah pada calon siswa SD</li> <li>- Maret 2020 : Asesmen tes minat bakat di SMP Negeri 1 Pasaman</li> <li>- Februari 2020 : Asesmen tes minat bakat di SMP Negeri Bungo Setangkai, Kab Lima Puluh Kota</li> </ul> </li> <li>❖ Mitra Observer Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia (LPTUI)           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oktober 2020 : Observer pada kegiatan Asesmen Kompetensi Kementerian Agraria dan Tata Ruang/ Badan Pertanahan Nasional (KATR/BPN) wilayah Kota Pekanbaru</li> <li>- September 2020 : Observer pada kegiatan Asesmen Proses Seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) wilayah Kota Pekanbaru</li> <li>- September 2020 : Observer pada kegiatan Asesmen Proses Seleksi Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) wilayah Kota Pekanbaru</li> </ul> </li> </ul>	

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Pengalaman Kerja

- ❖ Konselor di Relung Psikologi Pekanbaru
  - Juni - Juli 2020 : Konselor online pada kegiatan konsultasi gratis di masa pandemi covid 19
- ❖ Pembicara pada Webinar Psikologi mengenai "Membekali *Social Skill* pada Anak" yang diselenggarakan oleh Biro Psikologi Jivasasta, Malang (Juni 2020)
- ❖ Co-fasilitator Pelatihan Perencanaan Karir (PLANS) di SMP Negeri 1 Yogyakarta (2019)
- ❖ Tester Biro Psikologi Zaitunna Yogyakarta
  - September 2019 : Asesmen Psikologi siswa SD Muhammadiyah Pakem, Yogyakarta
- ❖ Konsultan Karir di SMA Kolese De Britto Yogyakarta
  - 2019 & 2017 : Konsultan terkait studi lanjut dan karir untuk siswa SMA Kolese De Britto
- ❖ Tim Observer Biro Psikologi Gladiwana Bandung
  - Agustus 2019 : Observer pada kegiatan *Training* dan *Outbond* Karyawan WIKA Gedung
- ❖ Co-fasilitator Konseling Kelompok Siswa dengan Prestasi Rendah di SMP Negeri 5 Yogyakarta (2019)
- ❖ Praktek Kerja Profesi bidang Pendidikan, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta (2017 - 2018)
  - SLB Bina Anggita Yogyakarta
  - TK Indriyasana Yogyakarta
  - SD Negeri Lempuyangan, Yogyakarta
  - SMP Negeri 5 Yogyakarta
  - SMA Negeri 9 Yogyakarta
- ❖ Pembicara mengenai "Motivasi Belajar" untuk siswa kelas VI SD Negeri 38 Balai Jariang Kota Payakumbuh (2017)
- ❖ Staff dalam bimbingan belajar ikatan dinas "Priority" Kota Pekanbaru (2015 - 2016)

#### Prestasi

- |             |   |
|-------------|---|
| 2015        | : Pemateri pada Seminar Nasional dan Temu Ilmiah IPPI (Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia) ke-IX, serta menjadi karya ilmiah terpilih untuk prosiding Universitas Hang Tuah Surabaya |
| 2013 - 2015 | : Mahasiswa Berprestasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  |

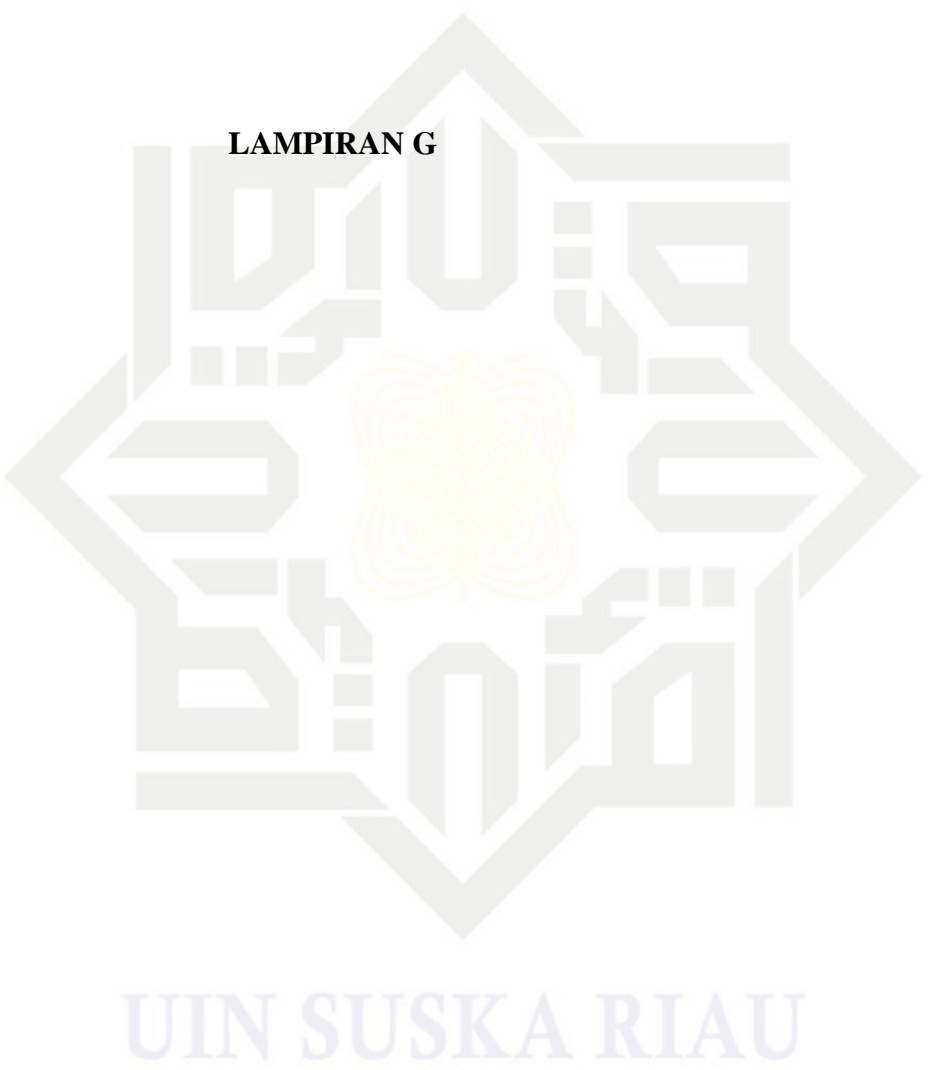
#### Pengalaman Organisasi

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 2019 - sekarang | : Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)   |
| 2017 - 2019     | : Himpunan Mahasiswa Pascasarjana Riau di Yogyakarta (HMPR-Y)                                       |
| 2016 - 2018     | : Aksi Sosial UGM   |
| 2015            | : Relawan Rumah Zakat (RZ) Pekanbaru  |
| 2012 - 2014     | : Himpunan Mahasiswa Psikologi Perkembangan dan Pendidikan (PPP), Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU |

Demikian *Curriculum Vitae* saya yang dapat dipertanggungjawabkan dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yang menyatakan,

Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog



## LAMPIRAN G

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Psikolog

No. SIPP : 2572-20-2-1

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini sebagai eksperimenter dalam pemberian Teknik *Self Instruction*.

Saya menyatakan keikutsertaan saya sebagai eksperimenter dalam penelitian ini saya lakukan dengan sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 3 Juli 2021

Eksperimenter

Geizy Azhari Putri, M.Psi., Psikolog





## LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : HZL

Usia/Jenis Kelamin : 20 tahun/ Perempuan

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini sebagai partisipan dari awal hingga akhir rangkaian kegiatan eksperimen. Keterlibatan saya ini benar-benar karena keinginan saya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 4 Juli 2021

Partisipan

Hasya Zhafran Ifadah

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : Chalist Dwivanera

Usia/Jenis Kelamin : 23 Tahun (~~Laki-laki~~/Perempuan)

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian eksperimen yaitu pemberian teknik *self instruction*. Saya menyatakan keikutsertaan saya sebagai observer dalam penelitian ini saya lakukan dengan sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 4 Juli 2021

Observer

Chalist Dwivanera

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : Rany Karsury

Usia/Jenis Kelamin : 23 Tahun (~~Laki-laki~~/Perempuan)

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian eksperimen yaitu pemberian teknik *self instruction*. Saya menyatakan keikutsertaan saya sebagai observer dalam penelitian ini saya lakukan dengan sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 4 Juli 2021

Observer

Rany Karsury

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR PERSETUJUAN PARTISIPASI (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : Rahma Aulia

Usia/Jenis Kelamin : Tahun (~~Laki-laki~~/Perempuan)

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian eksperimen yaitu pemberian teknik *self instruction*. Saya menyatakan keikutsertaan saya sebagai observer dalam penelitian ini saya lakukan dengan sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 4 Juli 2021

Rahma Aulia

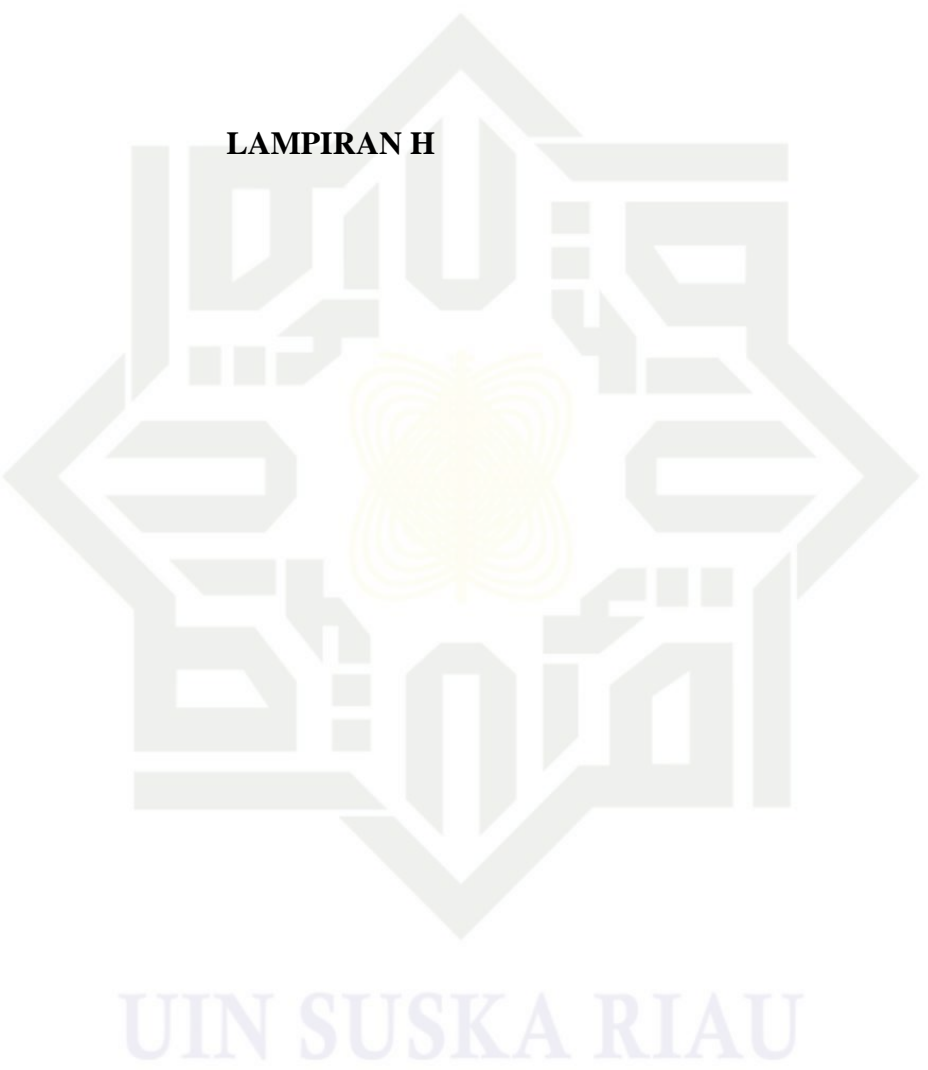
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LAMPIRAN H

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR OBSERVASI

Nama subjek : HZ  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Hari/Tanggal : Senin 5 Juli 2021/ Rabu 7 Juli 2021/ Jumat 9 Juli 2021  
 Waktu :  
 Nama Observer : Chalist Dwivanera  
 Teknik Pencatatan : Checklist

**Petunjuk :**

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda check (✓)

Tambahkan catatan pengamatan pada kolom **catatan** bila tidak tersedia di kolom **aspek-aspek yang diamati**

NO	Aspek-aspek yang diamati	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan III		Catatan
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Subjek memperhatikan penjelasan eksperimenter (mata tertuju pada	✓		✓		✓		

	eksperimenter						
2	Subjek mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓	
3	Subjek dapat menjelaskan kembali teori tentang teknik <i>self instruction</i>	✓		✓		✓	
4	Subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter yaitu menuliskan dan menjelaskan situasi sulit yang dirasakan, tujuan yang diinginkan dicapai serta hambatan selama proses perkuliahan dan rencana dalam mengatasinya	✓		✓		✓	
5	Melakukan instruksi sesuai dengan yang	✓		✓		✓	

	eksperimenter lakukan							
6	Subjek tidak melakukan hal lain selain mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓		
7	Situasi dan kondisi lingkungan mendukung untuk melaksanakan proses kegiatan eksperimen	✓		✓		✓		
8	Suasana lingkungan subjek tenang dan kondusif	✓		✓		✓		
9	Subjek mengikuti dari awal hingga akhir proses pelaksanaan tanpa ada gangguan	✓		✓		✓		



		✓		✓		✓		
10	Aktif terlibat selama proses pelaksanaan eksperimen							

## LEMBAR OBSERVASI

Nama subjek : HZ  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Hari/Tanggal : Senin 5 Juli 2021/ Rabu 7 Juli 2021/ Jumat 9 Juli 2021  
 Waktu :  
 Nama Observer : Rany Karsury  
 Teknik Pencatatan : Checklist

**Petunjuk :**

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda check (✓)

Tambahkan catatan pengamatan pada kolom **catatan** bila tidak tersedia di kolom **aspek-aspek yang diamati**

NO	Aspek-aspek yang diamati	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan III		Catatan
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Subjek memperhatikan penjelasan eksperimenter (mata tertuju pada	✓		✓		✓		

	eksperimenter						
2	Subjek mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓	
3	Subjek dapat menjelaskan kembali teori tentang teknik <i>self instruction</i>	✓		✓		✓	
4	Subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter yaitu menuliskan dan menjelaskan situasi sulit yang dirasakan, tujuan yang diinginkan dicapai serta hambatan selama proses perkuliahan dan rencana dalam mengatasinya	✓		✓		✓	
5	Melakukan instruksi sesuai dengan yang	✓		✓		✓	

	eksperimenter lakukan							
6	Subjek tidak melakukan hal lain selain mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓		
7	Situasi dan kondisi lingkungan mendukung untuk melaksanakan proses kegiatan eksperimen	✓		✓		✓		
8	Suasana lingkungan subjek tenang dan kondusif	✓		✓		✓		
9	Subjek mengikuti dari awal hingga akhir proses pelaksanaan tanpa ada gangguan	✓		✓		✓		



		✓		✓		✓		
10	Aktif terlibat selama proses pelaksanaan eksperimen							

## LEMBAR OBSERVASI

Nama subjek : HZ  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Hari/Tanggal : Senin 5 Juli 2021/ Rabu 7 Juli 2021/ Jumat 9 Juli 2021  
 Waktu :  
 Nama Observer : Rahma Aulia  
 Teknik Pencatatan : Checklist

**Petunjuk :**

Berilah penilaian terhadap aspek pengamatan yang diamati dengan membubuhkan tanda check (✓)

Tambahkan catatan pengamatan pada kolom **catatan** bila tidak tersedia di kolom **aspek-aspek yang diamati**

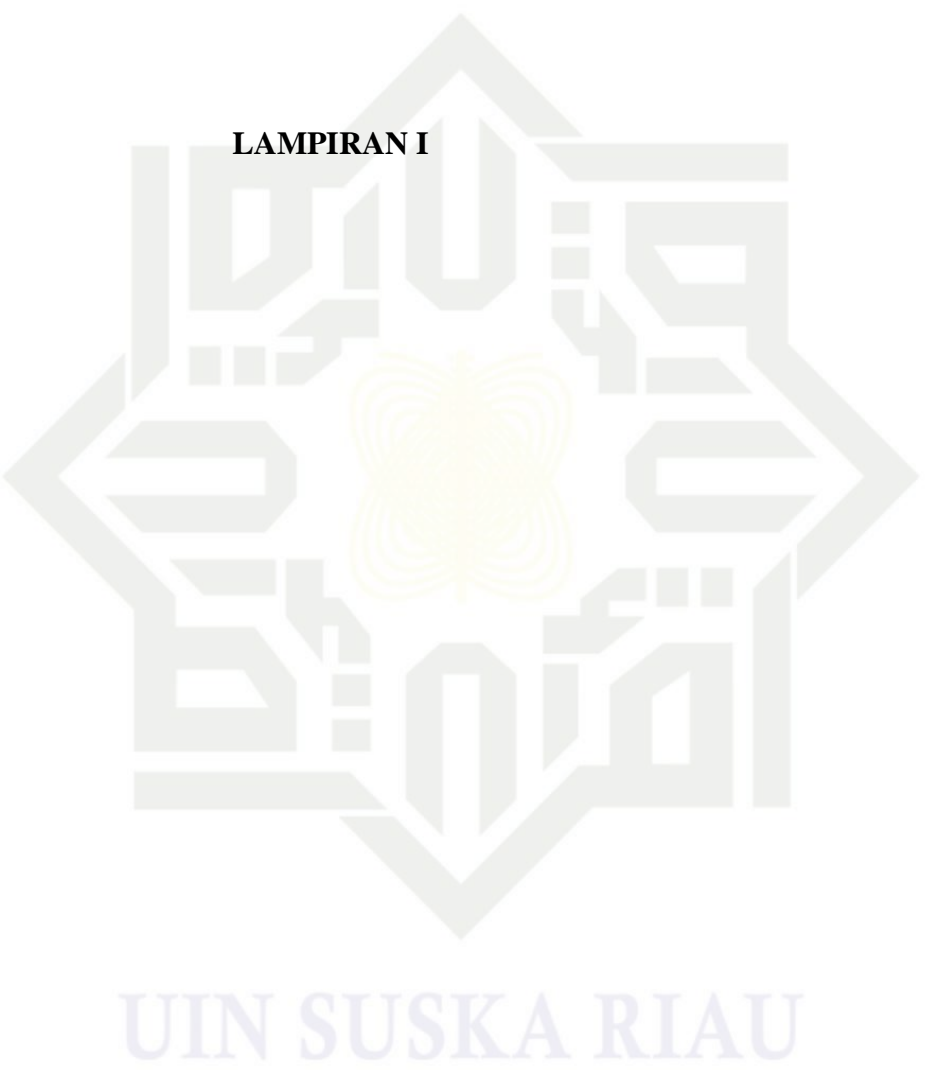
NO	Aspek-aspek yang diamati	Pertemuan I		Pertemuan II		Pertemuan III		Catatan
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Subjek memperhatikan penjelasan eksperimenter (mata tertuju pada	✓		✓		✓		

	eksperimenter						
2	Subjek mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓	
3	Subjek dapat menjelaskan kembali teori tentang teknik <i>self instruction</i>	✓		✓		✓	
4	Subjek mampu mengerjakan tugas yang diberikan eksperimenter yaitu menuliskan dan menjelaskan situasi sulit yang dirasakan, tujuan yang diinginkan dicapai serta hambatan selama proses perkuliahan dan rencana dalam mengatasinya	✓		✓		✓	
5	Melakukan instruksi sesuai dengan yang	✓		✓		✓	

	eksperimenter lakukan							
6	Subjek tidak melakukan hal lain selain mengikuti arahan eksperimenter	✓		✓		✓		
7	Situasi dan kondisi lingkungan mendukung untuk melaksanakan proses kegiatan eksperimen	✓		✓		✓		
8	Suasana lingkungan subjek tenang dan kondusif	✓		✓		✓		
9	Subjek mengikuti dari awal hingga akhir proses pelaksanaan tanpa ada gangguan	✓		✓		✓		



		✓		✓		✓		
10	Aktif terlibat selama proses pelaksanaan eksperimen							



## LAMPIRAN I

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### TABULASI DATA PENELITIAN TRY OUT

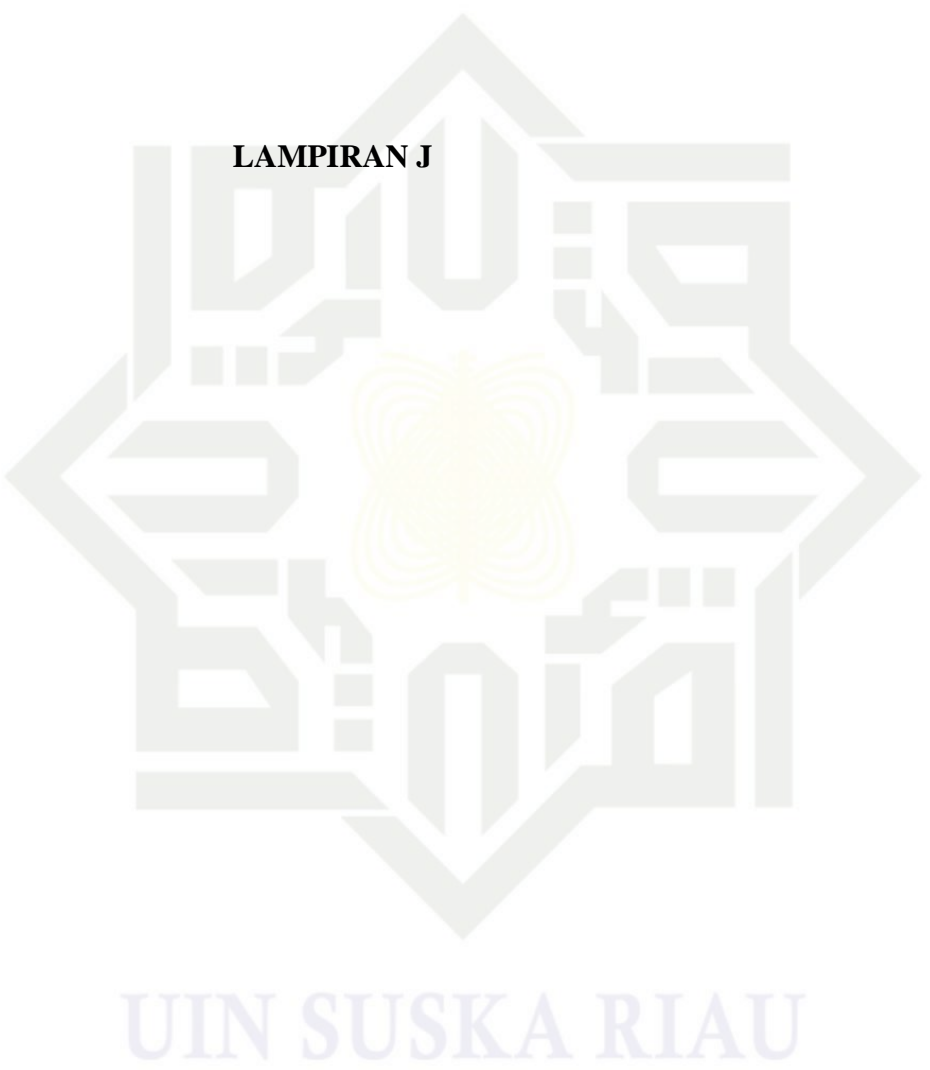
No. Subjek	Aitem																													Total Skor	Kategori Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	3	3	4	2	3	2	3	1	3	4	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	1	2	5	3	1	3	69	Sedang
2	2	2	3	5	3	2	3	1	4	4	1	2	3	2	3	2	5	1	1	1	1	3	1	4	3	3	3	3	2	71	Sedang
3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	2	5	2	3	2	4	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	4	86	Sedang
4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	93	Sedang
5	4	4	4	3	4	1	2	4	4	5	1	4	5	1	4	2	4	4	4	3	5	3	4	4	4	1	4	4	3	99	Tinggi
6	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	4	1	2	1	4	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	1	4	69	Sedang
7	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	1	4	1	4	5	4	3	4	5	1	3	4	3	4	4	3	3	98	Tinggi
8	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	73	Sedang
9	2	2	4	3	2	4	3	2	2	3	1	3	1	4	1	2	4	3	2	2	5	2	3	4	2	3	3	3	3	78	Sedang
10	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	3	3	1	1	3	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	57	Sedang
11	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	5	4	3	2	5	3	3	3	3	3	5	4	3	2	5	1	3	3	5	93	Sedang
12	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	80	Sedang

13	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	1	2	4	3	3	4	3	3	4	1	2	4	3	3	4	2	4	86	Sedang	
14	5	3	4	4	4	5	2	3	2	3	4	3	4	1	2	4	4	3	5	5	3	5	2	3	4	5	1	4	1	4	98	Tinggi
15	3	2	4	2	2	2	1	1	2	4	1	3	1	3	4	4	5	3	3	1	4	1	3	3	3	3	2	3	1	2	73	Sedang
16	5	2	5	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	2	4	3	5	2	4	3	4	5	3	2	3	3	1	5	5	5	107	Tinggi
17	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	4	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	76	Sedang
18	3	3	4	4	3	2	4	1	5	5	3	4	1	2	1	5	3	5	4	5	5	2	3	2	4	3	4	2	5	97	Tinggi	
19	2	4	1	4	1	5	4	2	3	5	2	3	3	5	2	4	4	2	1	4	3	2	4	3	2	1	4	3	3	86	Sedang	
20	4	1	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	3	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	4	4	69	Sedang
21	3	4	4	5	5	3	5	2	4	4	3	5	1	5	5	5	5	2	2	5	5	1	4	4	2	1	4	2	5	105	Tinggi	
22	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	89	Sedang
23	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	56	Sedang
24	3	3	3	2	1	2	4	2	4	4	1	4	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	2	3	76	Sedang
25	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	1	3	2	3	3	4	2	4	2	1	3	4	3	4	4	1	5	88	Sedang	
26	4	4	4	5	2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	2	4	5	4	2	5	4	2	4	5	2	5	4	3	4	98	Tinggi	
27	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	4	5	3	2	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	1	3	3	3	87	Sedang
28	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	4	1	3	3	3	3	3	4	2	5	3	2	3	3	3	3	4	2	5	85	Sedang



29	2	3	4	3	4	3	1	4	2	1	5	1	2	5	4	2	3	4	4	3	1	4	3	4	1	4	2	4	85	Sedang
30	5	2	4	2	2	5	2	2	4	4	3	1	1	2	3	3	4	4	4	3	5	3	3	4	2	4	5	4	94	Sedang
31	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	2	4	86	Sedang





## LAMPIRAN J

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### TABULASI DATA PENELITIAN *SCREENING*

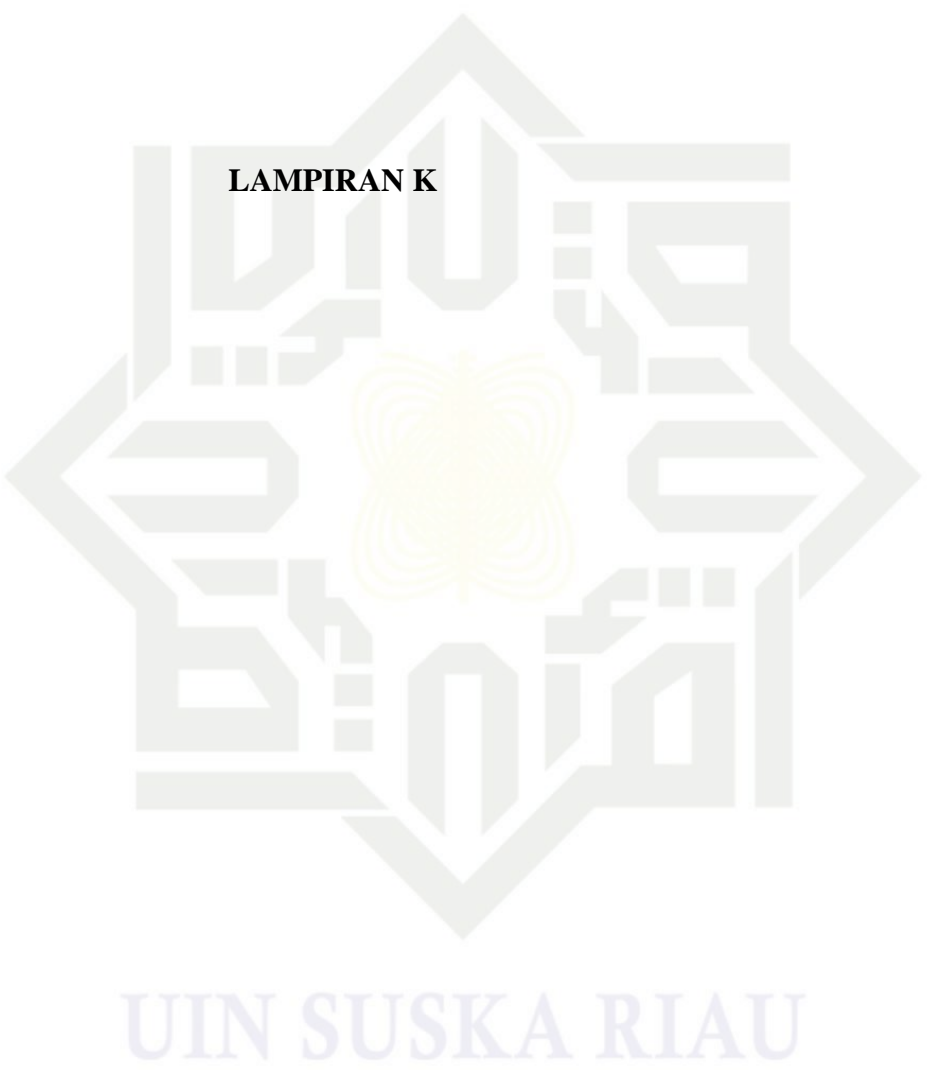
No Subjek	Aitem																						Total Skor	Kategori Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	2	1	4	3	3	2	1	2	3	4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	62	Sedang
2	4	2	1	3	1	1	1	1	3	3	4	3	4	1	4	3	3	3	1	3	3	1	53	Sedang
3	2	2	2	4	3	3	1	2	5	3	4	4	4	2	4	1	4	2	2	4	5	2	65	Sedang
4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	107	Tinggi
5	4	3	4	2	2	5	3	4	4	2	4	5	4	2	3	4	2	4	2	4	4	4	75	Sedang
6	4	3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	58	Sedang
7	4	2	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	5	2	4	4	2	5	4	82	Tinggi
8	4	3	1	4	1	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	3	1	3	63	Sedang
9	3	2	3	3	3	3	2	3	4	5	5	3	2	1	4	2	3	4	1	4	2	5	67	Sedang
10	4	4	3	2	3	3	4	5	4	5	3	5	2	2	3	2	4	3	2	4	3	4	74	Sedang
11	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	59	Sedang
12	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	85	Tinggi

13	2	2	3	4	1	2	2	3	4	5	4	3	2	4	4	3	4	1	2	2	2	4	63	Sedang
14	3	2	3	2	4	1	1	2	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	2	2	1	4	51	Sedang
15	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	64	Sedang
16	3	3	3	4	5	4	2	4	5	5	5	3	2	4	3	4	3	4	4	4	1	4	79	Tinggi
17	2	2	2	2	3	1	1	1	3	3	5	2	5	2	2	1	4	2	3	4	1	5	56	Sedang
18	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	1	4	61	Sedang
19	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	60	Sedang
20	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	67	Sedang
21	3	2	4	4	4	4	2	2	3	5	5	1	2	4	4	1	4	3	4	3	3	4	71	Sedang
22	3	1	3	1	1	1	1	4	5	5	2	3	1	4	4	4	4	1	1	4	3	5	61	Sedang
23	3	4	2	4	1	2	3	4	4	3	4	5	4	2	4	4	3	3	3	4	5	3	74	Sedang
24	4	2	5	3	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	84	Tinggi
25	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	24	Rendah
26	3	2	4	3	5	1	2	4	3	5	5	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	72	Sedang
27	4	2	3	2	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	54	Sedang
28	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	4	1	2	2	2	3	47	Rendah



29	3	3	3	2	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	75	Sedang		
30	2	2	2	2	1	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3	54	Sedang	
31	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	57	Sedang	
32	3	3	3	4	3	4	4	3	3	5	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	76	Sedang	
33	3	3	3	1	4	4	1	1	3	3	4	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	1	3	51	Sedang
34	3	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	59	Sedang	
35	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	5	3	4	5	3	4	4	3	3	3	76	Sedang	
36	5	2	5	2	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	94	Tinggi	
37	4	2	4	2	3	2	1	2	2	4	3	3	4	2	4	1	4	1	3	3	2	3	59	Sedang	
38	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	3	3	4	73	Sedang	
39	5	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	67	Sedang	
40	5	1	3	5	5	1	3	1	2	4	4	4	1	3	1	5	5	4	1	2	4	4	68	Sedang	
41	2	3	2	2	1	1	4	2	3	3	1	5	2	1	1	1	3	1	1	2	4	2	47	Rendah	
42	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	61	Sedang	
43	2	2	3	2	5	3	3	2	2	5	4	2	2	4	5	2	4	3	2	2	1	4	64	Sedang	
44	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	4	2	2	2	3	3	1	4	53	Sedang	

45	1	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	45	Rendah
46	3	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	69	Sedang
47	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	75	Sedang
48	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	5	3	3	3	2	3	2	2	3	2	55	Sedang
49	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	3	5	3	2	3	2	3	3	2	4	57	Sedang
50	4	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	4	5	3	4	1	3	2	4	4	73	Sedang
51	4	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	4	3	4	3	63	Sedang
52	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	70	Sedang
53	3	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	2	4	2	2	2	41	Rendah
54	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	58	Sedang
55	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	60	Sedang
56	3	2	4	3	5	3	3	3	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	83	Tinggi



## LAMPIRAN K

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Hasil hitung uji validitas *Student Life Stress Inventory Scale*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
Item_1	80.3871	158.445	.548	.850	Valid
Item_2	81.0645	159.729	.537	.850	Valid
Item_3	80.3871	158.978	.524	.850	Valid
Item_4	80.6129	156.778	.553	.849	Valid
Item_5	80.7097	160.346	.383	.854	Valid
Item_6	81.1613	167.140	.180	.859	Tidak Valid
Item_7	80.7419	157.065	.486	.851	Valid
Item_8	81.7419	160.731	.465	.852	Valid
Item_9	80.8710	156.116	.635	.847	Valid
Item_10	80.1613	161.740	.411	.853	Valid
Item_11	81.3871	164.778	.177	.861	Tidak Valid
Item_12	80.3226	157.026	.517	.850	Valid
Item_13	81.9677	169.166	.063	.863	Tidak Valid
Item_14	81.0323	164.966	.214	.859	Tidak Valid
Item_15	80.9677	165.632	.136	.863	Tidak Valid
Item_16	80.3548	161.370	.413	.853	Valid
Item_17	80.5806	163.318	.296	.856	Valid
Item_18	80.5484	157.389	.496	.850	Valid
Item_19	81.0968	160.890	.396	.853	Valid
Item_20	80.4516	156.056	.570	.848	Valid
Item_21	80.3548	148.170	.661	.844	Valid
Item_22	81.6774	165.559	.200	.859	Tidak Valid
Item_23	80.7742	164.781	.411	.854	Valid
Item_24	80.8065	157.428	.570	.849	Valid
Item_25	80.7097	162.813	.359	.854	Valid
Item_26	81.3548	172.303	-.063	.870	Tidak Valid
Item_27	80.3226	156.692	.764	.846	Valid
Item_28	81.2258	160.914	.351	.855	Valid
Item_29	80.0968	162.090	.379	.854	Valid

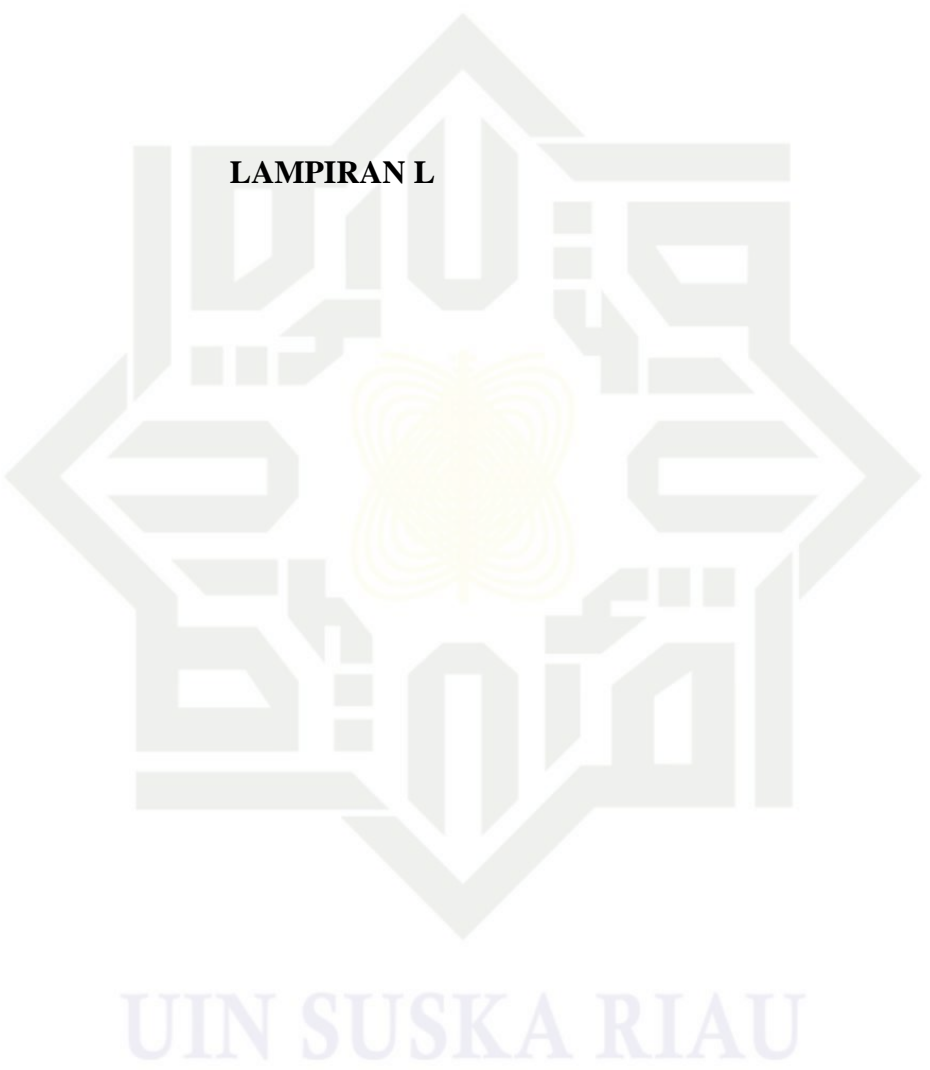
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN L

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



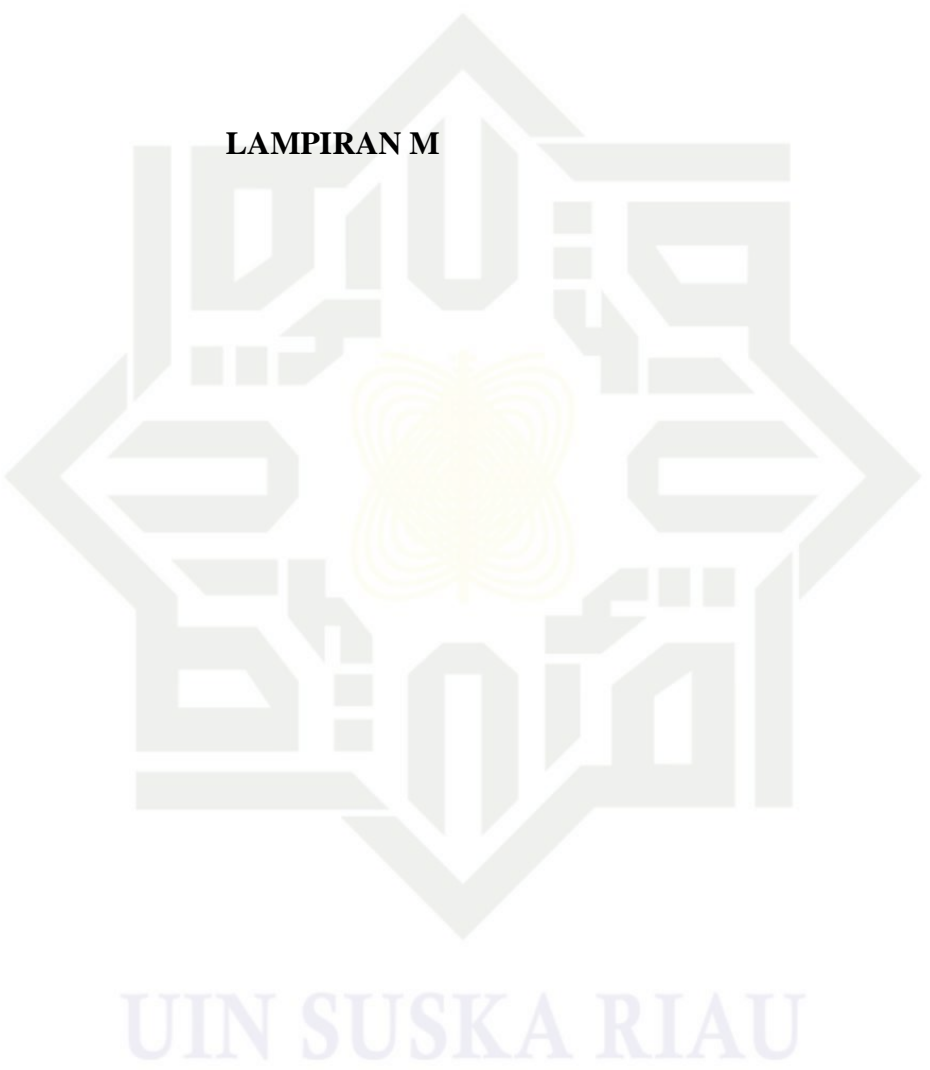
## Hasil Uji Reliabilitas *Student Life Stress Inventory Scale* dengan *Pearson Correlation*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	22

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN M

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN DOKUMENTASI

Sesi Pertama, 5 Juli 2021

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## Sesi Kedua, 7 Juli 2021



## Sesi Ketiga, 9 Juli 2021



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

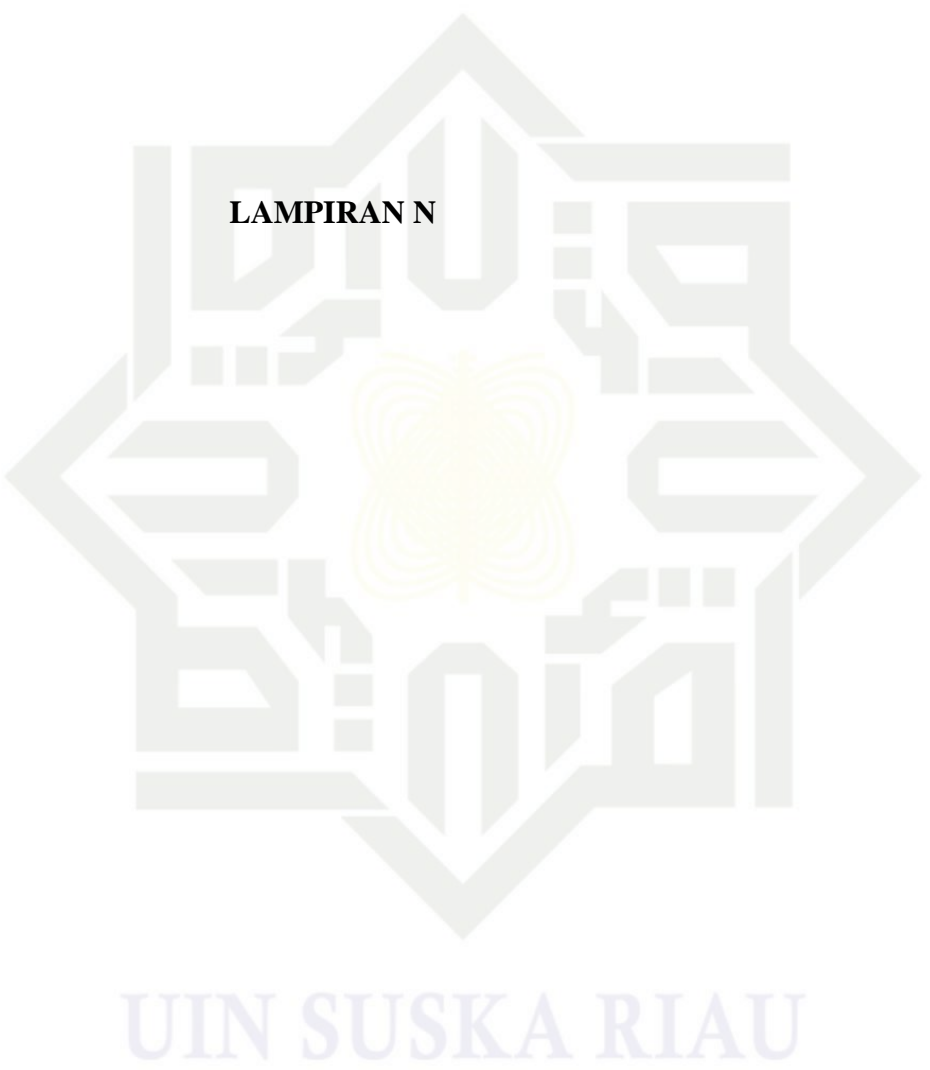
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







## LAMPIRAN N

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang


1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## SURAT SURAT PENELITIAN

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Masani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 P.O. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

---

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.718/2020      Pekanbaru, 25 September 2020  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Psikologi  
 UIN SUSKA Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

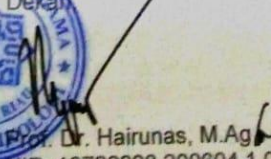
Nama : Rahmi Ulfa Aulia. A  
 NIM : 11681200193  
 Tempat Tgl.Lahir : Padang/ 16 Juli 1998  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : IX (Sembilan)


ditugaskan untuk melakukan try out penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

*"Pengaruh Self Instruction terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bilingual  
 Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau".*

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin try out yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami mengucapkan terima kasih.


Wassalam.  
 Dekan  
  
 NIP. 19720828 200604 1 002





# Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 كلية علم النفس  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

---

UIN SUSKA RIAU

Nomor : Un.04/F.VI/PP.00.9/E.157/2021 Sifat : Biasa Lampiran : - Hal : Mohon Izin Riset	Pekanbaru, 15 Februari 2021
--	-----------------------------

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama	: Rahmi Ulfa Aulia. A
NIM	: 11661200193
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: IX (Sembilan)


ditugaskan untuk melakukan riset penelitian di tempat Saudara guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi/ tesis, yaitu:

*"Pengaruh Teknik Self Instruction terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bilingual Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau".*

untuk itu kami mohon Saudara berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi/ tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalam.  
 Dekan



Prof. Dr. Hairunas, M.Ag  
 NIP. 19720828 200604 1 002

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **RIWAYAT HIDUP**

Rahmi Ulfa Aulia Abas, lahir di Padang pada tanggal 16 Juli 1998. Peneliti merupakan anak keempat dari empat bersaudara pasangan dari Bapak Basril dan Ibu Hermawati. Peneliti menyelesaikan sekolah di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Padang tahun 2010, MTsN Model Padang (2010-2013), Madrasah Aliyah Negeri Padang (2014-2016). Pada tahun 2016 peneliti lulus SNMPTN dan diterima sebagai Mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

